CLARA

CLARA.es

PELO
CURA POST-VACACIONES
+ ESTILOS DE CORTE Y COLOR

¿Testosterona para mujeres?
Pros y contras

MODA
ESTRENA TEMPORADA
• Vuelta a la falda
• Looks sastre
• Tono berenjena

LA BELLEZA QUE VIENE TIENE CIENCIA
Objetivo: vivir más y mejor

PSICO
CÓMO GESTIONAR EL APEGO

VUELVE A TU MEJOR FORMA

- Desayunos que adelgazan
- Especias que regulan el apetito

VUELVE A TU MEJOR FORMA

N.º 409- 4€ Exc. Canarias 4,15€
8 428019 000484 00409

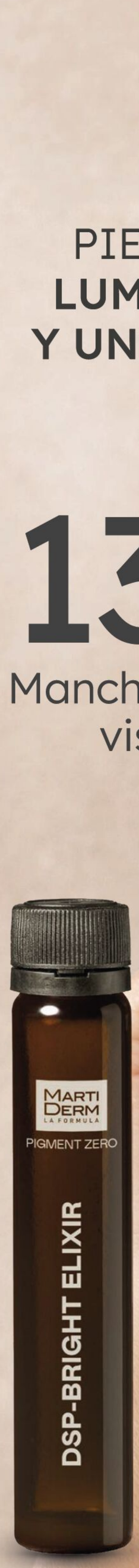
Revistas.PeruRadio.net.pe

COMPLEMENTA TU RUTINA PIGMENT ZERO DESDE EL INTERIOR

MARTI DERM
LA FORMULA
PIGMENT ZERO

PIEL **MÁS LUMINOSA Y UNIFORME**

13%
Manchas menos visibles*



*Eficacia de la combinación de extractos vegetales

*Eficacia de la mezcla de extractos de: Centella asiática, Cistanche salsa, Citrus sinensis y Punica granatum. Navarro P, et al. J Dermat Cosmetol. 2025;9(4):119-125

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sumario

LAS LISTAS DEL MES

04 Endolifting, adiós a la papada sin cirugía
06 El secreto del maquillaje intacto
08 Mejor que un collar
10 La vuelta de las faldas
12 Ayunar sale a cuenta
14 Pimiento morrón, poder antiaging
16 IA en salud, su impacto real
18 Cuando entrenar es pasarlo bien

MODA

20 Sastre sobre sastre
30 La moda que viene
40 De camino al gym

NUTRICIÓN

48 Desayunos que ayudan a adelgazar
54 Especias, el plus adelgazante
58 Glicina, el elemento antiedad más desconocido

SALUD

62 Espalda sin dolor
68 Tomar testosterona, ¿sí o no?

BELLEZA

74 La belleza hoy habla de longevidad
80 Labios al poder
86 Pies: lo último en estética (y salud)
92 Objetivo: prolongar el bronceado
96 Las CCC del cabello

DECO

102 A la medida de tus sueños

VIAJES

106 Friburgo La ciudad más verde

COCINA

112 Cocina de comunidad

PSICO

118 Gestionar el apego con éxito

Y ADEMÁS

122 Agenda
124 Me lo pido
126 Horóscopo
128 Es nuevo
130 Web

96
Transforma tu cabello

20
Sastre sobre sastre

102
Sacar partido a cada rincón

40
De camino al gym

En portada:
Modelo: Johanna Wetterstrand, de View Management.
Fotografía: Enric Galceran.
Ayudante de fotografía: Igor Artetxe.
Estilismo: Óscar Visitación.
Ayudante de estilismo: Manel Guisado.
Makeup & Hair: Lara Güell.

Blazer de Momonì.
Chaleco de Alma en Pena.
Pendientes de Bijou Brigitte.

Agradecimientos:
Hotel Torre Melina Gran Meliá.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Endolifting, adiós a la papada sin cirugía

Para acabar con la grasa localizada y la flacidez de la papada no es necesario pasar por el quirófano. El poder regenerador del láser, una técnica de vanguardia mínimamente invasiva, permite redefinir el óvalo facial con resultados naturales y una recuperación a corto plazo

TERESA RÓDENAS

Revistas.PeruRadio.net.pe

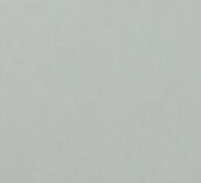
La papada o doble mentón es una de las preocupaciones estéticas más extendidas porque puede sumar años a nuestra apariencia. No siempre está relacionada con el exceso de peso y hay factores como la genética, el envejecimiento cutáneo y los malos hábitos que también influyen en la acumulación de grasa o el descolgamiento de la piel. Para quienes busquen una solución sin las complicaciones de una cirugía tradicional, la técnica del endolifting es la opción más indicada.

• **El procedimiento.** Se utiliza una microfibra láser de grado médico, tan delgada como un cabello, que se introduce debajo de la piel tras aplicar anestesia local en la zona a tratar. Esta fibra emite calor de forma precisa y segura directamente en los planos profundos donde se origina la flacidez y se acumula el tejido adiposo. El procedimiento no requiere hospitalización y dura una hora.

• **Resultados.** Hay una mejoría visible desde el primer momento, con una mandíbula más definida y un cuello más estilizado, pero el resultado final es un proceso evolutivo. El calor del láser destruye las células grasas acumuladas bajo el mentón. Y, por otro lado, produce una retracción inmediata del tejido y favorece la creación de nuevo colágeno, ayudando a reafirmar la zona. Este último proceso alcanza su punto máximo tres meses después de la intervención. Precio: entre 1.500 y 2.500€, según el caso y la clínica.

• **Ventajas frente al lifting.** La principal, la ausencia de cirugía mayor y anestesia general. Otra importante es que, al ser una técnica de precisión que sella los vasos sanguíneos con calor, los hematomas y la inflamación son menores. Además, las incisiones son milimétricas, por lo que no dejan cicatrices visibles.

• **La recuperación.** Es muy rápida. Se suele recomendar el uso de una banda elástica o mentonera durante una semana para acabar de "asentar" la zona.



DR. SERGIO QUINTERO
Director de Elegance Medical

UNA TÉCNICA POLIVALENTE

La novedosa tecnología Endolift® permite introducir energía láser en los planos profundos de la piel, en el tejido subcutáneo donde se origina la flacidez, para reafirmar esta zona. Es muy versátil porque también renueva la piel, afina las arrugas más finas; y mejora visiblemente la textura y la uniformidad del tono, lo que potencia el resultado global de rejuvenecimiento.

Los consejos de los expertos

DRA. MARÍA JOSÉ BARBA
Médica y cirujana estética

AYUDA DESDE DENTRO

Los cuidados tras la intervención son el secreto del éxito. Para que el nuevo perfil persista en el tiempo, la disciplina es el mejor aliado. Además de la mentonera elástica, una dieta rica en aminoácidos y beber mucha agua ayudarán desde el interior. La piel necesita "ladrillos" para reconstruirse.

DR. HAMIDREZA ESKANDARI
Clínica Golden Estética España

REFORZAR CON MASAJES

Solo se necesita una intervención para obtener resultados visibles y duraderos. Normalmente estos se prolongan entre 1 y 3 años. Para afianzarlos, es recomendable realizar 5 sesiones de masajes localizados en la zona después del tratamiento.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El secreto del maquillaje intacto

El truco de los maquilladores profesionales para que el makeup dure horas y horas es sellarlo con un spray de fijación como último paso de la rutina. Los hay que se adaptan, incluso, al tipo de piel

ENCARNA AGUADO Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

1. MAKEUP SETTING SPRAY HYDRATING SPRAY FIXATEUR DE MAQUILLAGE HYDRATANT
2. hudabeauty EASY BAKE SETTING SPRAY setting spray spray fixateur 100 ML / 3.38 FL. OZ
3. AIRBRUSH FLAWLESS SETTING SPRAY PARTY ALL NIGHT STAY ALL DAY! AIR BRUSH UN MAQUILLAGE PARFAIT TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE ET JUSQU'AU BOUT DE LA NUIT!
4. CLARINS PARIS Fix' Make-Up Fixe le Maquillage Hydrate, Rafraîchit, Apaise Sets Make-Up Hydrates, Refreshes, Soothes
5. ALL NIGHTER
6. CLINIQUE set the day makeup setting spray spray fixateur de maquillage

01. Gran perfeccionador
A PRUEBA DE SUDOR Y ROCES

Además de evitar que el maquillaje se desplace, arruinando el look que tanto nos ha costado conseguir, las fórmulas de los fijadores (setting sprays) han evolucionado y proporcionan diferentes acabados. Algunos contienen ingredientes como el almidón de arroz o arcilla mineral, que absorben el sebo, muy adecuados para pieles grasas. En cambio, los que incluyen ácido hialurónico o aloe vera potencian la hidratación y son ideales para pieles secas o apagadas.

Revistas.PeruRadio.net.pe

A LA CARTA

1. Spray fijador de maquillaje hidratante Top Secrets de **YSL,** 72€. 2. Controla el brillo, Easy Bake Setting Spray de **Huda Beauty,** 35€. 3. Resistente al agua, Airbrush Flawless Setting Spray de **Charlotte Tilbury,** 39€. 4. Aporta luminosidad, Fix' Make Up de **Clarins,** 30€. 5. All Nighter Matte y All Nighter Natural de **Urban Decay,** 30,80€ cada uno. 6. Hidratante, Set the Day de **Clinique,** 38€.

02. ¿Antes de maquillar?

POTENCIAR EL RESULTADO

Se puede usar antes y después del maquillaje. En la fase previa, para preparar la piel; y al final, para sellar el resultado. Sin embargo, los maquilladores profesionales prefieren usar prebases antes de maquillar porque son el producto más adecuado para suavizar los poros y mejorar la adherencia de los otros productos. La suma de ambos (prebase + spray) forma el tándem perfecto para que el makeup permanezca inalterable.

03. La elección

¿MEJOR SPRAY O POLVOS?

Tanto uno como otro ayudan a que el maquillaje dure más. Pero la técnica y el acabado son diferentes. El spray se rocía a unos 25 cm sobre todo el rostro, sin necesidad de usar accesorios, y su acabado es muy natural. Los polvos fijadores precisan de brocha o borla y se suelen aplicar con toques sobre zonas específicas para reducir, de paso, los brillos. Estos pueden ser muy adecuados para matificar la piel grasa y difuminar los poros, pero hay que vigilar para no pasarse con la cantidad.

Revistas.PeruRadio.net.pe

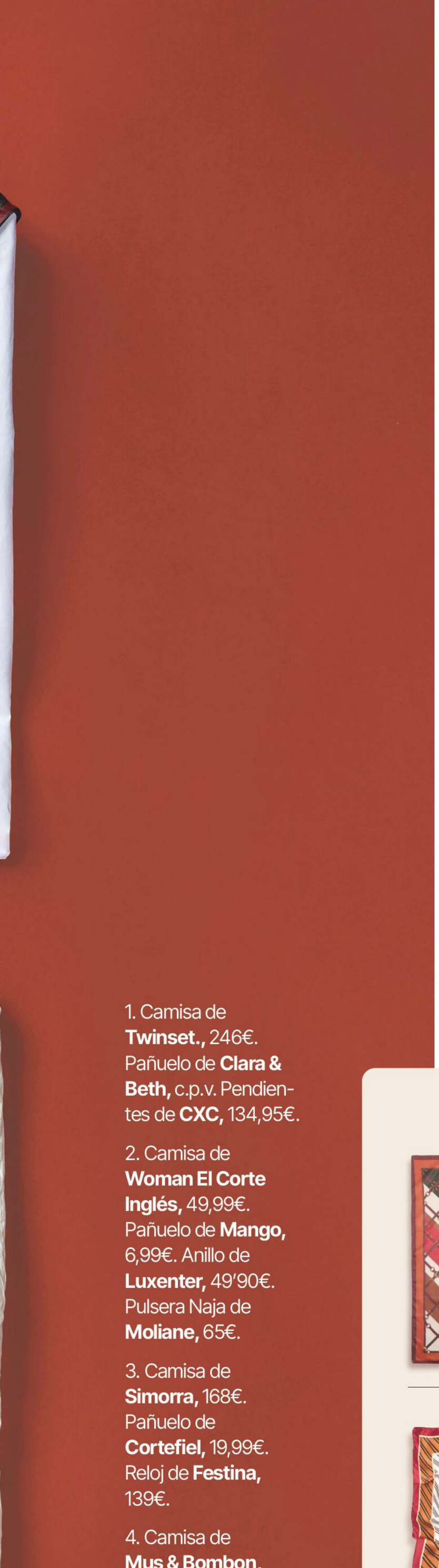
1.

2.

3.

4.

Revistas.PeruRadio.net.pe



1. Camisa de **Twinset.,** 246€. Pañuelo de **Clara & Beth,** c.p.v. Pendientes de **CXC,** 134,95€.

2. Camisa de **Woman El Corte Inglés,** 49,99€. Pañuelo de **Mango,** 6,99€. Anillo de **Luxenter,** 49'90€. Pulsera Naja de **Moliane,** 65€.

3. Camisa de **Simorra,** 168€. Pañuelo de **Cortefiel,** 19,99€. Reloj de **Festina,** 139€.

4. Camisa de **Mus & Bombon,** 79,90€. Pañuelos de **Yerse,** 25,90€/u. Reloj de **Tommy Hilfiger,** c.p.v.

Mejor que un collar

Una camisa básica gana en color y textura con un pañuelo al cuello, que complementa perfectamente a la joyería. Los códigos cambian según se anude, permitiendo mil y una combinaciones

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** | Estilismo **BERTA BLANCH**

Mientras en verano los collares y las gargantillas dan mucho juego sobre la piel escotada, con la primera bajada de las temperaturas los pañuelos pueden convertirse en un recurso de lo más estiloso. En la variedad está el gusto: con estampado floral (uno de los diseños más de tendencia de la temporada otoño/invierno 2026-2027), de inspiración hípica, con motivos paisley o en vistosos cuadros clásicos. Y también en la manera de llevarlo: anudado en una elegante lazada, al estilo de los boy scouts, a lo cowboy, o bien en un inesperado nudo de corbata. Son ejemplos que permiten romper con la formalidad de este tipo de camisas y microtendencias que han defendido en la pasarela firmas como Hermès o Fendi.

Estampados en tendencia

01

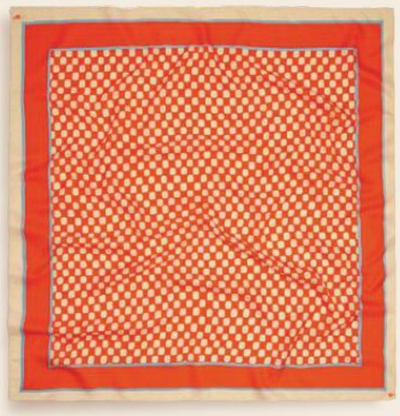
ECUESTRE
Diseño inspirado en el mundo de la hípica, de **Mango,** 9,99€.

02

PAISLEY
Un dibujo icónico del estilo boho, de **H&M,** 9,99€.

03

CLÁSICO
Un must de la sastrería, de **Pull & Bear,** 9,99€.



04

ÓPTICO
Con un efecto tipo *op art* en rojo, de **Parfois,** 9,99€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

La vuelta de las faldas

Esta pieza gana en la nueva temporada. Tableadas, ligeramente a trapecio o bien en versión lápiz, las faldas se actualizan combinándolas con tops voluminosos y ricos en tejidos y aplicaciones

CARME DEL VADO

01. Prenda clave
COMODIDAD Y SOFISTICACIÓN

Si algo nos han mostrado las pasarelas para esta temporada es que la moda debe ser llevable pero, a la vez, mostrar refinamiento y desprender un cierto aire nostálgico. Un mensaje que se traduce en la recuperación de esta pieza, que en su versión más recatada, como es la tableada a la rodilla, siempre fue un must de Prada ajena a tendencias, y que ahora revive con fuerza.

Anillo de circonita chapado en oro, y de resina con cuarzo, de **Cleopatra's Bling,** 186,95€/u.

Revistas.PeruRadio.net.pe

02. Muy top
CHAQUETAS A MODO DE CAMISA

Las chaquetas de entretiempo de sarga o algodón grueso, adornadas con bordados o detalles de pedrería, son el complemento ideal como top y pueden lucirse sin necesidad de llevar otra prenda debajo. El único requisito es que sean extralarge.

03. El plus
APOSTAR POR LA RIQUEZA

Zapatos, deportivas, cinturones, bolsos y bisutería se ven enriquecidos con bordados, aplicaciones de todo tipo de pasamanería y pedrería en tonos que recuerden a los metales preciosos como el oro, la plata y el bronce. La intención del lujo está inscrita en los pequeños detalles y cada temporada gana fuerza.

Chaqueta con motivos de perlas bordadas de **Berenice,** 345€.

Camisa con flores y lentejuelas de **Claudie Pierlot,** 204€.

Bolso de fiesta de **Moliane** para **El Corte Inglés,** c.p.v.

Gafas de sol con cristal degradado de **Mango,** 17,95€.

Sandalias doradas de **esse O esse,** 99€.

Falda pantalon de **Maje,** 225€.

Cinturón de cadena cuadrada de **Sfera,** 11,99€.

Tejidos enriquecidos

Organza, lino, imitación de ante bordado, tachuelas... el valor está en los tejidos

Falda larga de cintura alta con tachuelas de **Morgan** para **El Corte Inglés,** 70€. Falda midi imitación de ante bordado de **Laagam,** 99,95€. Falda de organza y mezcla de lino de **AllSaints,** 169€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Ayunar sale a cuenta

Un estudio español publicado en *Clinical Nutrition*, la revista oficial de la Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo, concluye que comer dentro de una ventana de 8 horas permite mantener una pérdida de peso a largo plazo

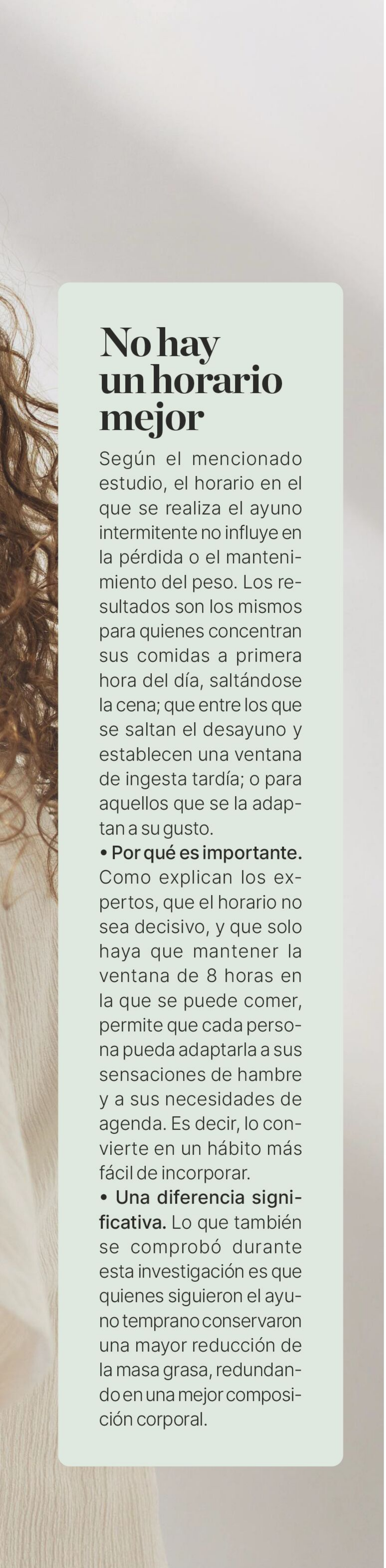
RAQUEL GONZÁLEZ

Científicos del Instituto de Investigación Biosanitaria de Granada, la Universidad de Granada, la Universidad Pública de Navarra y del Centro de Investigación Biomédica en Red han comprobado que limitar la ingesta de alimentos a una ventana de 8 horas, mientras se ayuna las otras 16, permite mantener el peso perdido. Hablamos de que no hay efecto rebote un año después de finalizar la intervención en adultos con sobrepeso u obesidad.

• **En qué consistió el estudio.** Los participantes se dividieron en 4 grupos: uno de control que mantuvo su ventana habitual de comidas (igual o superior a 12 horas), otro de ayuno temprano (podía empezar la ingesta antes de las 10 h),un tercero de ayuno tardío (comía a partir de las 13 h) y el último que establecía su propia ventana de ingesta. Todos ellos habían recibido formación sobre cómo llevar una dieta mediterránea. Se midieron los cambios en el peso, la masa grasa y la magra, antes y después de las 12 semanas de intervención y 1 año después de su finalización.

• **Un resultado esperanzador.** Los participantes en los grupos de ayuno perdieron una media de 3 a 4 kilos más que el grupo que solo recibió recomendaciones nutricionales y no practicó el horario de 16:8. Además, consiguieron mantener esta pérdida.

Revistas.PeruRadio.net.pe



No hay un horario mejor

Según el mencionado estudio, el horario en el que se realiza el ayuno intermitente no influye en la pérdida o el mantenimiento del peso. Los resultados son los mismos para quienes concentran sus comidas a primera hora del día, saltándose la cena; que entre los que se saltan el desayuno y establecen una ventana de ingesta tardía; o para aquellos que se la adaptan a su gusto.

• **Por qué es importante.** Como explican los expertos, que el horario no sea decisivo, y que solo haya que mantener la ventana de 8 horas en la que se puede comer, permite que cada persona pueda adaptarla a sus sensaciones de hambre y a sus necesidades de agenda. Es decir, lo convierte en un hábito más fácil de incorporar.

• **Una diferencia significativa.** Lo que también se comprobó durante esta investigación es que quienes siguieron el ayuno temprano conservaron una mayor reducción de la masa grasa, redundando en una mejor composición corporal.

Berberina, ¿el ozempic natural?

Este pigmento amarillo que se halla en variedades de plantas como el agracejo, la cúrcuma de árbol o el sello de oro está dando mucho que hablar en redes, que lo ponen al nivel de los medicamentos análogos del GLP-1 para adelgazar.

• **Una diferencia básica.** Aunque la berberina sí podría tener algún modesto beneficio sobre el peso al ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que no hace es quitar el hambre, el mecanismo principal por el que se pierden kilos cuando se administran medicamentos como el Ozempic. Además, este complemento puede tener efectos secundarios e interacciones con medicamentos, por lo que habría que tomarlo con supervisión médica.

Gatos para prevenir la demencia

Estos animales desarrollan el alzhéimer de forma similar a los humanos, por lo que para los científicos son el modelo ideal para sus investigaciones. Según la Universidad de Edimburgo, que estudió el cerebro de gatos fallecidos que habían mostrado síntomas de demencia felina como confusión, problemas de sueño o aumento de la vocalización, se detectó la presencia de la proteína beta-amiloide, uno de los marcadores de la enfermedad.

• **¿Por qué es relevante?** Esto abre vías para encontrar nuevos tratamientos contra esta devastadora enfermedad que afecta a ambas especies.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Pimiento morrón, poder antiaging

Es uno de los alimentos con mayor contenido en vitamina C, lo que lo convierte en un aliado perfecto para luchar contra el envejecimiento y mantener un sistema inmunitario fuerte. Además, es ligero y dulce

ARACELI HERRERO

Cuando se habla de vitamina C, normalmente lo primero que viene a la cabeza son los cítricos. Sin embargo, lo cierto es que el pimiento morrón aporta hasta el triple de vitamina C que la naranja. Una sola ración (100 g) proporciona hasta un 135% de la ingesta recomendada.

• **Un potente antioxidante.** Tanto por su alto contenido en vitamina C como por aportar grandes cantidades de betacaroteno y criptoxantina, dos componentes que ayudan, entre otras cosas, a ralentizar el envejecimiento celular. Además, la cantidad de vitamina C que proporciona también lo convierte en un aliado para mantener las defensas fuertes y facilitar la absorción del hierro de los alimentos, alejando el riesgo de anemia ferropénica.

• **Bueno para la piel.** Su riqueza en esta vitamina también contribuye al buen estado de la piel y las mucosas, ya que potencia la producción natural de colágeno. Además de favorecer la

Revistas.PeruRadio.net.pe

El pimiento rojo es más dulce y proporciona hasta tres veces más vitamina C que el verde

cicatrización de las heridas y la regeneración de los tejidos.

• **Mucha fibra.** Más del 90% del peso del pimiento morrón es agua y proporciona tan solo unas 28 kcal por cada 100 g. En cambio, su contenido de fibra es muy alto, lo que hace que su consumo contribuya al buen tránsito intestinal y ayude a controlar tanto el colesterol como el azúcar en sangre. Además, genera sensación de saciedad, lo que favorece que se coma menos.

Cocer reduce el aporte

Eso no significa que no proporcione vitamina C, pero la cantidad puede reducirse entre un 40 y un 70%. El salteado, el vapor y el microondas son los métodos más respetuosos. También se debe cocer el pimiento cuanto más entero, mejor, y buscar cocciones cortas.

Ideas para disfrutar de ellos a la hora de comer

Dietista
MARISA RIQUELME
@la.cocinera.viajera

RELLENOS DE POLLO

Mezclar pechuga de pollo picada con un poco de cebolla y pimiento verde troceados, tomate triturado, sal, pimienta, tomillo y orégano. Rellenar los pimientos con la mezcla, cubrir con queso y hornear 30 min.

Creadores de contenido
MÓNICA & MARK
@ma_petite_bouchee

MUHAMMARA, EL DIP

Asar unos pimientos morrones con un poco de sal y un chorro de aceite. Pelarlos con cuidado y llevar a un procesador de alimentos para triturar junto con un diente de ajo, nueces, aceite, zumo de limón y un poco de pimentón y de comino. Debe quedar con una textura más granulosa que el hummus. Servir con un poco de sésamo espolvoreado por encima. Puede usarse como aperitivo, acompañamiento o crema.

Creadora de contenido
ALBA FERNÁNDEZ
@albitrips

EN TARTAR CON FRESAS

Tan fácil como limpiar medio pimiento rojo mediano y cortarlo en trocitos pequeños. Lavar un puñado de fresas, quitarles el rabito y trocearlas. Cortar también en cubitos pequeños un pedazo de queso feta y colocar estos tres ingredientes en un bol. Aliñar con una cucharada de salsa de soja, mezclar con cuidado y servir con unas hojitas de albahaca. Una idea de dificultad cero, pero una combinación de sabores de 10.

Creadora de contenido
MARTA SANAHUJA
@deliciousmartha

UN FRESCO "PICADILLO"

Trocear un pimiento rojo, verde y amarillo, media cebolla, medio aguacate, dos tomates y queso fresco. Aliñar con sal, aceite y ralladura de limón. Puede usarse como ensalada, para poner en el gazpacho o para dipear.

Revistas.PeruRadio.net.pe

IA en salud, su impacto real

Las consultas de pacientes a chatbots de salud han crecido exponencialmente y, con ello, los problemas que pueden conllevar (sobredosis de medicamentos, intoxicaciones, pautas de conducta peligrosas...). Pero, bien utilizada, la IA puede ser una herramienta fundamental en un futuro próximo

RAQUEL GONZÁLEZ

Hemos visto la peor cara de la IA en casos como el de un americano que acabó ingresado tras pedirle a un chatbot que le diera consejos para reducir el consumo de sal y este le recomendó sustituirla por bromuro de sodio, un ingrediente tóxico. Es solo uno de los muchos casos que han llegado a los titulares de la prensa, y ni de lejos, el más grave. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) cree que si se hace la reglamentación adecuada, esta herramienta puede ser muy útil.

• **Impacto positivo.** Este organismo cree que la medicina moderna puede beneficiarse de ella, sobre todo para conseguir diagnósticos más precisos, acelerar el desarrollo de nuevos fármacos y para hacer llegar la atención a zonas con poco personal médico. Además, destacados cirujanos aseguran que el uso combinado de la IA y la robótica puede conducir a esta especialidad a otro nivel.

• **El lado negativo.** La OMS alerta de los sesgos con los que se entrena esta tecnología, que suele basarse en datos de sujetos de países desarrollados y no tiene en cuenta, por lo tanto, a todas las razas o contextos sociales. También denuncia que puede exponerse información confidencial de los pacientes y que existe un vacío legal a la hora de asumir los errores a los que puede inducir el mal uso de la IA.

• **Una propuesta de futuro.** Para la OMS , la decisión final sobre la salud de un paciente debe ser la de un profesional, no la IA, que, por otra parte, debe someterse a controles de calidad iguales o superiores a los que deben pasar, por ejemplo, los medicamentos antes de comercializarse.

El sesgo de género se mantiene

Como explica la Universidad de Harvard (EE. UU.), no es que la IA cree este sesgo, sino que lo reproduce, ya que se basa en el histórico del conocimiento médico, que no siempre ha valorado este aspecto al elevar sus conclusiones.

• **El dato.** Un estudio publicado en la revista *Oxford Open Digital Health*, tras analizar casi 400 modelos distintos de IA diseñados para la atención a pacientes, llegó a la conclusión de que el 31% omitía los datos de género.

Revistas.PeruRadio.net.pe

KEUNE

Mascarilla de Color *Personalizada*

Prolonga el color y la vitalidad en tu cabello*

Formulada a medida por tu estilista para adaptarse exactamente a tus necesidades de color.
En exclusiva en tu Salón Keune.

*Hasta 24 semanas de duración tras prueba instrumental

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cuando entrenar es pasarlo bien

¿Y si pudieras pasártelo en grande además de quemar calorías y estar en forma? No es una utopía, es una realidad que conseguirás con las siguientes propuestas

MAGUIT SEBASTIÁN

Prepararse físicamente parece ser sinónimo de hacer ejercicios reglados o de practicar un deporte en concreto. Es cierto que esto ocurre la mayoría de veces, sin embargo, hay otras formas de moverse, estar en forma y divertirse. Además, requieren una atención que nos hace estar en el presente: un mindfulness exprés.

• **¿De qué se trata?** Hablamos de actividades que pueden llevarse a cabo en los parques de aventura, también conocidos como parques de arborismo. Se trata de espacios al aire libre en zonas boscosas, que cuentan con circuitos de habilidad para ponerse a prueba y destilar adrenalina. Es un plan para ir con amigos o en pareja. Lo mejor es que solo requiere ganas de disfrutar.

• **Puentes tibetanos y pasarelas de troncos.** Son superficies inestables y, por tanto, al recorrerlas habrá que contraer el core para mantener el equilibrio. Ir despacio multiplicará el esfuerzo, lo que obliga a hacer abdominales.

• **Tirolinas.** Es, sin duda, el circuito más reconocible y el más adrenalínico. Situadas habitualmente a cierta altura, se recorre

Revistas.PeruRadio.net.pe

Vestir para la ocasión

No hay un equipo reglado para esta actividad, así que se impondrá el sentido común. Para este tipo de ejercicios es recomendable escoger ropa ligera, transpirable y, sobre todo, muy cómoda. No está de más que **alguna de las prendas disponga al menos de un bolsillo que se pueda cerrar bien para llevar las mínimas pertenencias encima.** El casco es indispensable en este tipo de actividad. Uno de escalada, que protege, pero permite tener un amplio rango de visión. Las zapatillas deportivas deben tener un buen agarre.

01. Chaqueta track de **Oysho,** 39,99€. **02.** Casco de Mammut Skywalker 3.0 en **Decathlon,** 63,85€. **03.** Camiseta Waterton de **Siroko,** 34,95€. **04.** Arnés de Simond Vertika en **Decathlon,** 59,99€. **05.** Pantalón Woven de **Adidas,** 22,80€. **06.** Zapatilla XA Meta de **Salomon,** 120€.

la distancia de un tronco al otro sujetos por una cuerda. Para sacar el máximo provecho, en lugar de dejar las piernas muertas, ponerlas en forma de "L" respecto al cuerpo, así se tiene más dominio del movimiento y se trabaja la musculatura abdominal baja. Al llegar al destino, la mejor posición es aguantar una sentadilla.

• **Lianas con salto.** Son las que más imponen y también las más emocionantes. Al usarlas es importante no mantener una postura rígida para que la espalda no sufra. Si se acompaña el movimiento con las piernas, se evita que toda la fuerza recaiga sobre los bíceps, por lo que los brazos no se fatigan con tanta rapidez.

Calentar primero

Aunque es un ejercicio suave, conviene calentar, haciendo rotaciones de tobillos, rodillas, caderas y hombros

Revistas.PeruRadio.net.pe

SASTRE SOBRE SASTRE

El *soft tailoring,* que avalan firmas como Saint Laurent o Dolce & Gabbana, inaugura la nueva estación con prendas y líneas inspiradas en la moda masculina, pero sin la rigidez de las pasadas temporadas

Fotografía **ENRIC GALCERAN** | Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Superponer es la clave

En las propuestas de sastrería de esta temporada se imponen las capas –abrigo y traje, chaleco y americana–, otorgando protagonismo a los patrones holgados y las solapas, que interactúan en las distintas prendas. Los stilettos proporcionan el contrapunto femenino.

Abrigo de Herno, c.p.v. **Blazer,** 395€, y **pantalón,** 220€, de Roberto Verino. **Botas** de Zara, c.p.v. **Pendientes** de Bijou Brigitte, c.p.v.

En la página izquierda: **Abrigo** de Herno, 351€. **Camisa,** c.p.v., **corbata,** 25,95€, y **zapatos,** c.p.v., de Zara. **Americana** y **pantalón** de Molly Bracken, c.p.v. **Bolso** de Michael Kors, 295€. **Bisutería** de Bijou Brigitte, c.p.v.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Un gales inesperado

Un chaleco con aplicaciones joya de lentejuelas, cuentas y bordados altera la seriedad de un estampado príncipe de Gales, al que añade un punto festivo y un matiz luminoso.

Blazer de Momonì, 398€. **Chaleco** de Alma en Pena, 260€. **Pantalón** de Marciano by Guess, 180€. **Pendientes de** Bijou Brigitte, c.p.v.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Echarle el lazo

Una camisa con una gran lazada y un bolso muy femenino personalizan este traje de chaqueta cropped. Como Givenchy, que ha apostado por grandes lazos a modo de collar en su pasarela otoño-invierno 2026/2027.

Abrigo, 149€, **camisa,** 29,95€, y **mocasines,** 29,95€, de Zara. **Blazer** y **pantalón** de Molly Bracken, c.p.v. **Bolso** de Rue Madam, 192€. **Anillos** de Bijou Brigitte, c.p.v.

Revistas.PeruRadio.net.pe

A capas

Este es un claro ejemplo del *tonal dressing,* que superpone capas en distintas gamas de color para crear outfits ricos sin un contraste excesivo. Atención a los tejidos, tanto del traje como, sobre todo, del abrigo, en un falso mouton que es un must de la nueva estación.

Abrigo de Molly Bracken, c.p.v. **Blazer,** 340€, y **pantalón,** 220€, de Marciano by Guess. **Camisa,** c.p.v., y **zapatos,** 35,05€, de Zara. **Bolso** de Michael Kors, 180€. **Pendientes** y **anillo** de Bijou Brigitte, c.p.v.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Una nueva silueta

La falda lápiz es la prenda de la temporada y un básico de la sastrería. Combina con una chaqueta que realza la cintura, una de las premisas de la moda de este otoño-invierno, junto con los hombros, que ganan volumen para acentuar la silueta de reloj de arena.

Americana, c.p.v., **falda,** c.p.v., y **zapatos,** 35,95€, de Zara. **Cinturón** de Carnevale Madrid, 95€. **Bolso** de Furla, 380€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, c.p.v.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Una prenda icónica

La chaqueta de este traje se inspira en propuestas de diseñadores belgas como Martin Margiela o Ann Demeulemeester. Su singularidad se liga a una corriente también muy actual: personalizar al máximo cada tendencia.

Chaqueta, 140€, **pantalón,** 199€, y **top,** 229€, de Adolfo Dominguez. **Zapatos** de Zara, c.p.v. **Bolso** de Carnevale Madrid, 275€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

British style

Una blusa con lazo *pussy bow*, que remite a la época victoriana y que fue favorito de Lady Di, feminiza un traje de raya diplomática. Y para dar otra vuelta de tuerca al look, solo hay que jugar con el contraste entre la americana y el resto del conjunto, de estampado y color parecido, pero no idéntico.

Blazer de Relish, 205€.
Chaleco, c.p.v., y **pantalón,** 156€, de Alba Conde.
Camisa de Zara, c.p.v.
Pendientes de Bijou Brigitte, c.p.v.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Versión mono

Una pieza estricta pero original, tan versátil que se ha ganado un lugar en el armario contemporáneo por derecho propio. Fusiona la estructura de la sastrería masculina con la sensualidad femenina. Y no es solo para la oficina, puede sustituir al vestido de cóctel cambiando los complementos.

Mono de Karl Lagerfeld, c.p.v. **Pendientes** y **anillo** de Bijou Brigitte, c.p.v.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Con holgura

Aquí, el concepto prenda sobre prenda acentúa la búsqueda de patrones más desahogados, que anteponen la comodidad. Dos colores a contraste y un estampado similar (que no igual) añade interés.

Americana morada de Fabienne Chapot, c.p.v. **Blazer,** 49,99€, **pantalón,** 39,99€, y **chaleco,** 29,99€, de C&A. **Bolso** de Furla, 380€.

Agradecimientos a Hotel Torre Melina Gran Meliá.

Modelo: Johanna Wetterstrand, de View Management. Makeup / Hair: Lara Güell. Ayudante de makeup: Laura. Ayudante de fotografía: Igor Artetxe. Ayudante de estilismo: Manel Guisado

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA MODA QUE VIENE

La moda otoño/invierno 2026-2027 se puede definir en cuatro adjetivos: poderosa, nostálgica, variada y personal. Aquí hemos seleccionado nueve tendencias, entre prendas clave, estilos y color, para que vayas pensando cuál se ajusta más a ti

Fotografía **KÁRI SVERRISS** | Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Camisa, 598€, y **pantalón,** 340€, de Momonì. **Botas** de Michael Kors, 325€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 14,95€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Berenjena

Un color que se ha posicionado como protagonista entre todos los demás. Carolina Herrera, Burberry o Tory Burch, por ejemplo, le han rendido homenaje. El terciopelo, además, es otro highlight importante, palabra de Chanel, Armani o Alaïa.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Fuera y dentro

Abrigos contundentes de invierno sobre looks delicados donde se sigue apostando por la seda y la lencería. Dior, Givenchy, Fendi o Max Mara se han decantado por modelos cruzados de doble botonadura.

Vestido de Maje, 245€. **Abrigo** de Wardrobe. NYC x H&M, 399€. **Botas** de Michael Kors, 325€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 12,95€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Granny style

Camisas con lazada, chaquetas de hombros redondeados, ricos tejidos con bordados y metalizados; las prendas de aire nostálgico definen esta tendencia liderada por Miu Miu o Vuitton.

Abrigo, 890€, y **top,** 320€, de javierdelafuente. **Pantalón** de MICHAEL Michael Kors, 150€. **Bolso** de Rue Madam, 164€. **Zapatos** de Libertas, c.p.v. **Pendientes,** 12,95€ y **pulsera,** 14,95€, de Bijou Brigitte.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Plumas y lentejuelas

Las texturas son protagonistas por sí mismas. Y, entre ellas, plumas y lentejuelas han seducido a las grandes maisons de la moda, desde Chanel a Balenciaga, pasando por Armani o Alberta Ferretti.

Vestido de Herno, 1345€. **Botas** de Michael Kors, 325€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Silueta destacada

Las prendas holgadas conviven ahora con aquellas que definen la figura, como hemos visto en las propuestas de Alaïa o Prada. Este outfit suma otra tendencia como es el bajo asimétrico, que añade movilidad.

Vestido de MICHAEL Michael Kors, 350€.
Botas de Michael Kors, 325€.
Bolso de Carnevale, 275€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 12,95€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

De piel fake

Los total looks en tejidos que imitan la piel siguen arrasando. Rabanne ha apostado por prendas oversize de pelo, mientras las principales casas han incluido cuero en sus colecciones, principalmente en tonos marrones.

Chaleco de Momonì, 298€. **Pantalón** de Bimba y Lola, 450€. **Botas** de Michael Kors, 325€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Falda lápiz

Tom Ford, Lanvin, Gucci o Fendi la han vuelto a subir a la pasarela, pero con una actitud más moderna y todoterreno, apostando por una combinación que igual encaja en un look de oficina que en uno de tarde.

Falda de Willy Chavarria para Zara, 39.95€. **Chaqueta** de Arket, 229€. **Botas** de Michael Kors, 325€. **Bolso** de Gianni Chiarini, 495€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El nuevo traje sastre

Las prendas de sastrería siguen al alza. Este invierno se mantienen holgadas pero pierden volumen en los hombros y marcan cintura. Más llevables y relajadas a cargo de Saint Laurent o Victoria Beckham.

Blazer de Wardrobe.NYC para H&M, 249€. **Pantalón** de Gant, c.p.v.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Modelo: Uliana, de Two Management. Makeup / Hair: Esther Zaragoza usando @lepurecom, @weleda.es, @kevinmurphyspain (@theartistalents. Ayudante de makeup: Eva García.
Ayudante de fotografía: Gloria Castanera. Ayudante de estilismo: Berta Blanch

Detalles importantes

Cuellos exagerados y solapas grandes, botonadura extra large... en los detalles amplificados está otra de las microtendencias de esta nueva temporada a tener muy en cuenta.

Traje de Aldebarán, c.p.v. **Bolso** de Carnevale, 275€. **Pendientes** de CXC, 134,95€. **Botas** de Michael Kors, 325€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

De camino al GYM

La moda sporty se ha convertido en un habitual de las pasarelas y forma parte del ADN de grandes marcas como Stella McCartney o N° 21. Su influencia ha llegado ya, incluso, hasta la alta costura

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**
Estilismo **BERTA BLANCH**

01. Básico
EL MÁS CASUAL

Combinar una sudadera con un top y unos pantalones jogger es la fórmula básica del estilo sporty. Lo que lo eleva es jugar con los tonos, huyendo de la uniformidad de un chándal, y apostar por un top sofisticado, tanto por su cuello como por su ribete a contraste. Esto y el uso de complementos con un toque lujoso (como el dorado de las zapatillas) lo exportan fuera del gym.

Sudadera con capucha de **Blue Banana,** 59,90€. Top de **Dash & Stars,** 29,99€. Pantalones de **Gisela,** 19,95€. Deportivas de **Victoria,** 79,90€. Tote bag de **Ecoalf,** 35€. Esterilla de **Decathlon,** c.p.v. Gafas de **Carrera Eyewear,** 135,20€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sudadera con capucha de **Ecoalf,** 119,90€.

Top de sujeción media de **Black Limba,** 38€.

Pantalones de corte holgado de **Puma,** 75€.

Pantalón barrel de felpa de **Bershka,** 25,99€.

Bolso grande con ganchillo de **Adidas,** 38€.

Sudadera con bolsillo canguro de **On,** 150€.

Neutros

Los tonos en la gama de los piedra, el mantequilla y verde salvia se imponen esta temporada

Clásicos

En deportivas, el marrón chocolate fue el must de las dos últimas temporadas. En esta siguen reinando, añadiendo beige y arena.

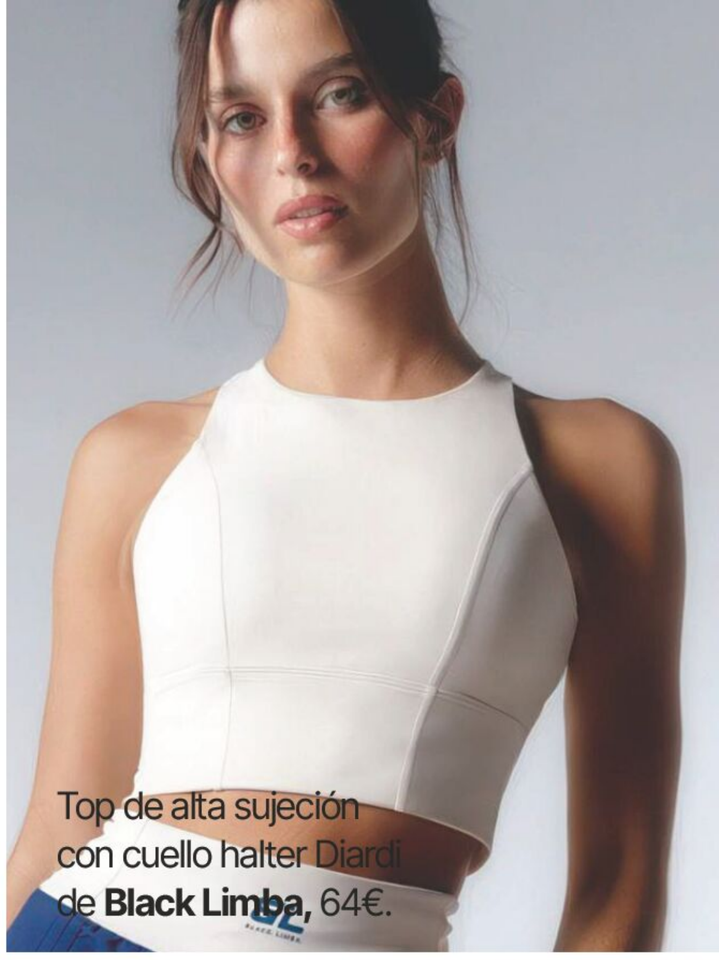
Deportivas T500, lanzadas en 1982, de **New Balance,** 130€.

Handball Spezial, originales de 1979, de **Adidas,** 110€.

Club C Revenge Vintage de **Reebok,** 110€.

Zapatillas Orbis Light Beige de **Trilha,** 69€.

Modelo Barru 226 color arena de **Munich,** 125€.



Top de alta sujeción con cuello halter Diardi de **Black Limba,** 64€.

Tops que marcan el estilo sporty

Los tops ganan presencia con licras cómodas y formas que juegan con cortes, el diseño de las costuras y cremalleras estratégicas, pero siempre dejando los hombros al descubierto.

Tank top de **Oysho,** 25,99€.

Top para running de **Puma,** 65€.

Top con cierre de cremallera de **Black Limba,** 38€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

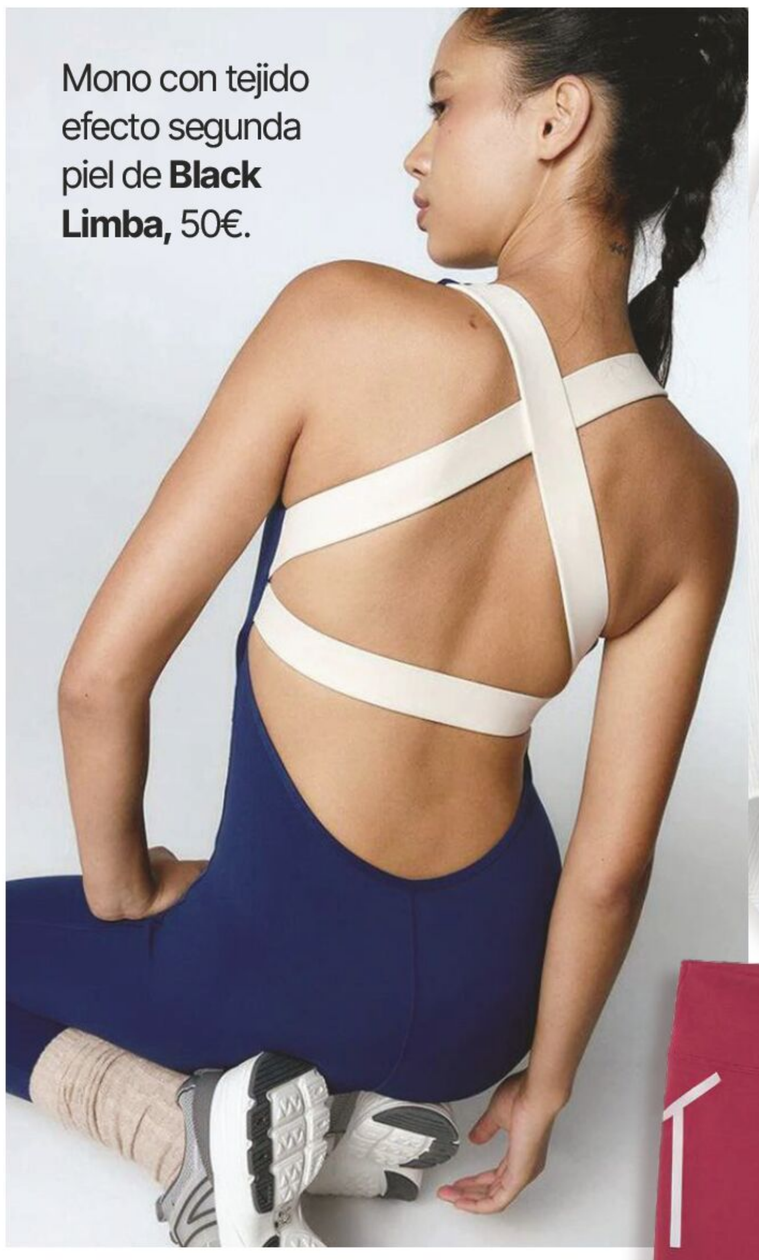
Comodidad

Los zuecos Boston son el complemento perfecto cuando se acude a clases de yoga o pilates, porque permiten descalzarse en un segundo. Además, en otoño-invierno, se lucen con calcetines sin ningún complejo.

Modelo con tachuelas de **Natura,** 39,90€.

Con hebilla, para sujetar al tobillo, de **Yokono,** 52,99€.

Con acabado de serraje, de **Pull&Bear,** 29,99€.



Mono con tejido efecto segunda piel de **Black Limba,** 50€.

AZUL, BLANCO Y GRANATE

Este otoño, el espíritu athleisure se vuelve más sofisticado, como lo demuestra esta paleta cromática, que nos evoca la exclusividad de ciertos clubes deportivos en los que el streetwear refinado es moneda común. Además, prendas como el mono serán un must have.

Camisa de corte holgado de **&Other Stories,** 99€.

Coletero de **El Corte Inglés,** 12,95€.

Sujetador para deporte de bajo impacto de **Adidas,** 45€.

Mallas de **Black Limba,** 50€.

Calcetines en tres tonos de **Adidas,** 12,95€.

Bolso XL

Sustituye la bolsa o la mochila deportiva por un bolso grande y acolchado; sofisticará tu conjunto deportivo

Para llevar cruzado, de **Ölend,** 110€. Con tira para el hombro, de **Clarks,** 44,95€. Con correa ajustable, de **Uniqlo,** 29,90€.

Con nudos ajustables, de **Lefrik,** 69€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

02. Urbano
SPORTY CON CAMISA Y BOLSO

Hay piezas que pueden hacer que tus prendas para el gym pierdan su contexto para convertirse en un estilismo del más puro streetstyle. La camisa blanca XL es el elemento inesperado en este look. Por su parte, el bolso como alternativa a la mochila o bolsa de asas también cambia el código, efecto que puede reforzarse con otro elemento escogido como unos zuecos de color.

Camisa blanca masculina de **Springfield,** 39,99€. Top de **Dash & Stars,** 32,99€. Pantalones de **Gisela,** 29,95€. Bolso de **Ecoalf,** 119,90€. Auriculares inalámbricos de **Sony,** 32€. Zuecos de **Birkenstock,** 160€. Reloj de **Festina,** 139€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

03. Short PARA SALIR A CORRER

Los dolphin shorts, una prenda deportiva icónica de los años 80, protagonizan este look pensado para runners. Dentro de la tendencia actual, no se ciñen al gym o al verano, sino que se integran también en el armario otoñal jugando con las capas. Su compañía ideal son las chaquetas técnicas, que protegen de los elementos al salir a correr o aunque solo se ande por la calle.

Chaqueta con capucha de **Ecoalf,** 149,90€. Top de **Gisela,** 22,95€. Pantalón corto de **Ekstract de KIABI,** 12€. Calcetines de **Dash & Stars,** 14,99€. Deportivas de **Ecoalf,** 89,90€. Bolso de **Uniqlo,** 14,90€. Taza termo de **Hi&Bye,** 17,99€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Las claves del short

Los híbridos, compuestos por pantalón exterior fluido y unas mallas interiores tipo ciclista, proporcionan una alta sujeción y también una mayor comodidad de uso.

Pantaloncito híbrido de **Black Limba,** 38€.

De doble capa, de **H&M,** 24,99€.

Pantaloncito con braguita incorporada de **Under Armour,** 30€.

Chaqueta de **The North Face,** 130€.

Botella térmica granate de **Waterdrop,** 34,90€; y beige, de **Create,** 12,95€.

Pantalón largo de **Puma,** 65€.

CORTAVIENTOS Y CHUBASQUEROS

Son prendas diseñadas para resistir el viento, la lluvia o, incluso, el agua nieve. Para salir a correr incluso con los elementos en contra. Por su ligereza, también pueden ser ideales para looks casual en los que se prime la comodidad y mantener una estética minimalista.

Chaqueta de **Rains,** 89,90€.

Bolso bandolera de **Oysho,** 15,95€.

Deportivas modelo 530 de **New Balance,** 120€.

Top para correr de **Boomerang,** 29,99€.

De sujeción media, de **Adidas,** 60€.

Para un impacto moderado, de **Oysho,** 19,99€.

Ofrece un soporte medio, de **Hummel,** 37,95€.

Con una alta sujeción, de **Black Limba,** 38€.

Alta sujeción

Imprescindible para que el pecho no sufra en deportes con impacto. La goma bajo el busto y los tirantes son clave

Revistas.PeruRadio.net.pe

Inspiración trail running

Desde hace unas temporadas, este calzado de montaña ha influenciado al de uso urbano diario. Sus suelas sobredimensionadas amortiguan el paso y aportan mayor altura que otras deportivas.

Zapatillas MTC X de Lifetech en **Decathlon,** 79,99€.

Deportivas de running de **Asics,** 160€.

Degradado en color tierra, de **On,** 190€.

Pantalón creado por Zendaya y Law Roach, de **On,** 170€.

Gafas de sol de **D.Franklin EU,** 49,99€.

Chaqueta de **&Other Stories,** 129€.

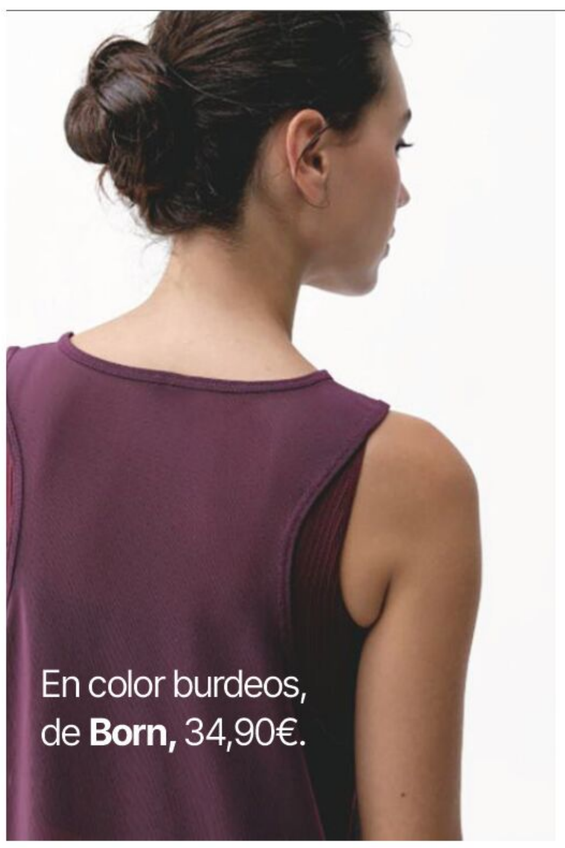
Cazadora de **H&M,** 49,99€.

Pantalón ancho de **Uniqlo,** 39,90€.

Bolsa de deporte de **Kiabi,** 25€.

SPORTY URBANO

Este estilo, casual donde los haya, que podría abrazar cualquier skater, suma un top a unos pantalones anchos o balloon y una chaqueta tipo bomber. El conjunto se completa con unas zapatillas de suela plana y calcetines altos a la vista.



En color burdeos, de **Born,** 34,90€.

Tejidos técnicos

Aseguran la máxima transpirabilidad y confort al realizar esfuerzos intensos

Con tejido Coolmove™, de **H&M,** 19,99€. Para fitness y training, de **Puma,** 35€. Transpirable y elástica, de **Boomerang,** 19,99€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

04. Color
EN MARRÓN, UN MUST

Este conjunto no solo encarna un concepto clave de este otoño-invierno –la transición fluida del gym a la vida diaria–, sino que se defiende como un outfit casual por sí mismo. ¿El motivo? Las prendas deportivas apuestan por el color de la temporada, el marrón, y por patrones urbanos como la bomber o el pantalón balloon.

Chaqueta técnica repelente al agua, 45,99€, y bolsa de deporte, 39,99€, de **Oysho.** Camiseta de **Gisela,** 19,95€. Pantalón de **Mus & Bombon,** 89,90€. Deportivas de **Salomon,** c.p.v. Gafas de **Carrera Eyewear,** 185€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

DESAYUNOS QUE AYUDAN A ADELGAZAR

Los primeros bocados del día pueden ayudar a regular el hambre, cuidar la energía y favorecer la pérdida de grasa si se organiza un desayuno saciante y con una cantidad de proteína suficiente. Te contamos cómo hacerlo y por qué

LLUCA RULLAN. Periodista y dietista integrativa

Revistas.PeruRadio.net.pe

Puede no ser la comida más importante del día, como repitió machaconamente un eslogan publicitario a principios del siglo pasado hasta imprimir la frase a fuego en nuestras mentes. Tampoco es la solución mágica a los problemas de peso, como nos quisieron hacer creer ciertas interpretaciones de la dieta del ayuno intermitente. Mientras este tipo de afirmaciones producen confusión, la ciencia parece tener cada vez más claro que no pasa nada si no se desayuna, pero que hacerlo puede ayudar a perder peso.

QUÉ VENTAJAS TIENE LA COMIDA MATINAL

Estudios observacionales asocian el hecho de desayunar a tener un menor peso corporal, como ha demostrado la Dra. Michelle M. Bohan Brown, de la Universidad de Alabama (EE. UU.), en diversas revisiones sistemáticas y metaanálisis. Una hipótesis para explicarlo es que aquellos que desayunan acaban consumiendo menos calorías totales al acabar la jornada. De hecho, un estudio del *American Journal of Clinical Nutrition* apunta que el desayuno condiciona la alimentación del resto del día.

Y es que hacer del mismo una comida completa y saciante estabiliza la curva de la glucosa y permitirá aguantar perfectamente hasta la hora de comer. Por ello, aunque no hay que hacerlo por obligación, si se tiene hambre, puede ser un gran aliado en el proceso de pérdida de grasa. Eso sí, con ciertas condiciones, porque también es cierto que es una de las comidas en las que se cometen la mayoría de errores nutricionales.

- **Es más importante lo que se consume que desayunar o no.** Un café con leche y dos galletas; un zumo con una tostada con mantequilla y mermelada; o incluso un yogur con unos cereales "fitness" pueden parecer buenas opciones, pero a menudo reaparece el apetito al cabo de poco tiempo de con-

¿Inapetente por la mañana?

1. Revisar la cena del día anterior. Si se cena tarde, en gran cantidad o se picotea después de cenar –lo que no es recomendable–, es normal despertarse sin apetito. Antes de eliminar el desayuno, puede ser útil adelantar la cena y hacerla más ligera.

2. No forzar el desayuno. No hace falta tomarlo al levantarse. Se puede esperar una o dos horas y comer cuando aparezca hambre real, siempre que eso no lleve después a picotear o a comer en exceso en la comida del mediodía.

3. Empezar con algo ligero. Por ejemplo, tomar un yogur natural con fruta y frutos secos o un kéfir o un batido a los que se añadirá proteína en polvo.

4. Observar qué ocurre el resto de la mañana. Si aparecen antojos, picoteo o se llega con demasiada hambre a la comida, es importante no saltarse esta ingesta matutina.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Granola. Es práctica porque se añade directamente al yogur, sin remojar o guisar, pero hay que optar por versiones sin azúcar.

sumirlos. ¿Por qué? Porque no tienen la suficiente cantidad de proteína y fibra para mantener el hambre a raya.

LA MEJOR FÓRMULA DE DESAYUNO

Debe incluir una cantidad suficiente de proteína, fibra y grasa saludable, además de algún hidrato de carbono, que puede provenir de cereales (pan, harinas) o ser el propio de las frutas.

• **Asegurar la proteína necesaria.** Es un nutriente importante porque prolonga la sensación de saciedad, ayuda a reducir el picoteo durante la mañana y contribuye a conservar la masa muscular mientras se pierde grasa. Como referencia, se puede consumir alrededor de 20-30 g de proteína en esta comida (es una media, cada persona debe calcular su necesidad diaria multiplicando su peso ideal por 1,2 a 1,6 g).

• **De dónde obtenerla.** Puede proceder de huevos, yogur natural, kéfir, queso, requesón, sardinas, salmón marinado, hummus, embutidos de buena calidad como un jamón ibérico, jamón dulce o pavo con más de un 90% de carne, tofu o tempeh. Si supone demasiada cantidad de una sola fuente, se pueden combinar varias o incluso añadir proteína en polvo whey o vegetal para llegar a los 20-30 g recomendados.

• **Escoger hidratos ricos en fibra.** La fruta entera, los frutos rojos o la chía aportan fibra. Lo mismo que la verdura (lechuga, rodajas de tomate, pepino, pimiento o berenjena asados, etc.), que se puede añadir, por ejemplo, a un bocadillo hecho con pan integral de masa madre o de centeno, también ricos en este nutriente. Los copos de avena son muy recomendables por su

Revistas.PeruRadio.net.pe

Diferenciar

AYUNAR NO ES SALTARSE EL DESAYUNO

Según la cronobiología, es mejor comer durante las horas de luz, por lo que sería preferible saltarse la cena que el desayuno.

• **Mejor por la noche.** El psiconeuroinmunólogo Xevi Verdaguer (@xeviverdaguer) propone concentrar la ingesta durante las horas de luz y alargar el ayuno nocturno adelantando la cena o, en ciertos casos, suprimiéndola.

• **¿Por qué?** Cuando oscurece, el cerebro empieza a producir melatonina y el organismo se prepara para el descanso y la reparación nocturna. Comer a última hora obliga a activar la digestión justo cuando el cuerpo debería estar bajando el ritmo.

• **Adelantar la cena.** Una estrategia sencilla consiste en dejar al menos dos horas entre la última comida y el momento de acostarse y evitar cualquier picoteo posterior. Conviene procurar que la ingesta sea suficiente pero ligera.

• **Cero picoteo.** El ayuno nocturno no empieza únicamente al terminar la cena, sino cuando se deja de comer de verdad. El chocolate frente al televisor u otros caprichos reactivan la digestión y acortan ese periodo de descanso entre colaciones.

contenido en betaglucanos, un tipo de fibra soluble que al entrar en contacto con un líquido se transforma en gel, que tiene la capacidad de absorber el colesterol malo y estabilizar los niveles de azúcar en sangre.

• **Un poco de grasa.** Añadirla en poca cantidad y en forma de aceite de oliva virgen, aguacate, o de frutos secos y semillas, que son las que tienen mayor calidad.

PROPUESTAS EQUILIBRADAS

Las cantidades no tienen que ser iguales, ni todos los desayunos deben seguir exactamente la misma estructura.

• **Ceñirse al hambre real.** Si se entrena por la mañana o van a pasar muchas horas hasta la comida, resulta adecuado hacer un desayuno completo. Incluso, a veces, puede optarse por hacer uno más ligero y un tentempié unas horas más tarde, para llegar bien al mediodía. En cambio, en los días en que se tiene poca apetencia puede bastar un yogur con scoop de proteína, fruta y frutos secos. Sin embargo, es recomendable que la proteína provenga principalmente de los alimentos. Vamos a ver ideas para reforzar la parte proteica sin que ello suponga un exceso de calorías.

• **El secreto de los lácteos.** Son alimentos que suelen consumirse mucho por la mañana, pero no todos interesan del mismo modo cuando el objetivo es perder grasa. En este caso, por ejemplo, escoger un yogur griego con un 0% de materia grasa y alto en proteína nos asegura un aporte de 11 g de proteína por unidad (125 g).

Consumir té verde o café en esta comida tiene un moderado efecto termogénico y movilizador de la grasa

Aunque no suelo recomendar los lácteos sin grasa, este sería la excepción porque, en general, el yogur griego en España se hace añadiendo nata, por lo que un 0% alto en proteína se acerca más a la receta original.

• **Otros ejemplos.** El skyr natural, un lácteo islandés que se ha hecho popular entre los deportistas de nuestro país, aportaría unos 14 g por vasito. Otra buena opción alta en proteína es el queso quark (12 g de proteína por 100 g), así como el queso cottage o el requesón, que tienen una cantidad parecida.

• **El pequeño plus de la bebida.** Si se toma té o café con un vaso de leche de vaca o de soja, se consumen unos 8 g de proteína adicionales. En cambio, el resto de bebidas vegetales suma solo entre un 0,5 y unos 2 g.

• **Más claras que yemas.** Si se opta por desayunar una tortilla, por ejemplo, hacerla de dos huevos y una clara. Esta tiene más proteína, pero la yema es rica en micronutrientes, hierro, antioxidantes y grasas saludables, por lo que es mejor tomar el huevo en su conjunto y reforzar el aporte proteico con una clara más.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Dos o tres piezas. Si se añade fruta a un plato, recordar que más no es mejor y que no hay que tomar más de 3 raciones al día.

• **Fiambre casero.** El de pavo es el más fácil de hacer en casa y garantiza disponer de un embutido 100% de carne y sin aditivos. Si se opta por uno comercial, buscar los que aporten al menos un 90% de carne. Cuanta más, mejor.

• **Pescado azul, el más mañanero.** Para minimizar el consumo de tóxicos (mercurio, HAP), optar por el de pequeño tamaño, como las sardinillas, la caballa, la melva o los boquerones, en lugar del atún; y por el salmón marinado, antes que por el ahumado.

• **Las semillas más proteicas.** Intercalar días en los que se consuman semillas de cáñamo en lugar de las típicas de chía o lino, ya que estas aportan mucha más proteína. Son detalles, pero suman. Lo mismo que variar el puñadito de frutos secos que se consume a diario e incluir opciones con menos carbohidratos como las nueces pecanas, las de macadamia o las de Brasil.

LAS OPCIONES MÁS VEGGIES

Se pueden incorporar aunque no se siga una dieta vegana o vegetariana, para dar mayor variedad a la omnívora. Son adecuadas preparaciones como el hummus de garbanzos (unas 4-5 cdas.) reforzado con 20 g de aislado de soja o guisante (sin sabor) y acompañado de crudités (zanahoria, apio, pepino, pimiento). También es un clásico el revoltillo de tofu (scramble tofu) servido con setas salteadas y un puñado de espinacas baby, por ejemplo. Los sándwiches de tofu, tempeh o seitán laminados y a la plancha acompañados de verduras también son opciones veganas altas en proteína. Y tomar 250 g de yogur de soja natural 0% azúcares con 20 g de semillas de cáñamo peladas y un puñado de arándanos nos proporcionará unos 21 g de proteína.

Revistas.PeruRadio.net.pe

EL PLAN DE CLARA PARA PERDER PESO CON EL DESAYUNO

A continuación encuentras un menú semanal que incluye muchas propuestas de desayunos que siguen las indicaciones que he dado y se inscriben dentro de una dieta global saludable y destinada a la pérdida de grasa.

• **A qué hora desayunar.** A la que se sienta hambre. El psiconeuroinmunólogo Xevi Verdaguer explica que los genes clock, los que regulan los ritmos circadianos del cuerpo, se activan 1 hora y 23 minutos después de que los ojos capten la luz del sol.

Planificar

7 DÍAS DE MENÚS CON LOS DESAYUNOS MÁS SACIANTES

Lunes

• DESAYUNO
Tarrina de yogur tipo skyr con 40 g de granola proteica // Uvas

• COMIDA
Ensalada variada // Cabeza de lomo de cerdo // 2 ciruelas

• CENA
Crema de calabacín y puerro // Merluza en papillote

Martes

• DESAYUNO
Yogur griego con 1 cda. de salvado de avena, 2 cdas. de cacahuete en polvo desgrasado, semillas de cáñamo y fruta

• COMIDA
Ensalada de brotes verdes // Pollo al horno con berenjena y patata // 1 pera

• CENA
Ensalada de tomate, canónigos y bolitas de mozzarella // Tortilla francesa

Miércoles

• DESAYUNO
Tostada con sardinas en conserva, tomate, canónigos y AOVE

• COMIDA
Gazpacho // Calamares a la plancha con champiñones salteados // 1 kiwi

• CENA
Espárragos y conejo a la plancha

Jueves

• DESAYUNO
3 lonchas de pechuga de pavo de al menos 90% de carne rellenas de requesón // Arándanos

• COMIDA
Ensalada de judías verdes, patata enfriada, cebolla morada, pimiento rojo asado, atún y huevo duro // Sandía

• CENA
Crema de calabaza // Dados de tofu (o pavo) salteados

Viernes

• DESAYUNO
1 rebanada de pan integral de centeno *(vollkornbrot)* con queso quark y salmón ahumado // 1 pera

• COMIDA
Ensalada de pepino con aceitunas negras // Garbanzos salteados con espinacas, tomate, cebolla y bacalao // Melón

• CENA
Rodajas de calabaza al horno con especias // Salmón al horno

Sábado

• DESAYUNO
4-5 cdas. de hummus (hecho con tahini) con bastoncitos de zanahoria y kéfir con semillas de cáñamo

• COMIDA
Melón con jamón // Dorada o lubina al horno sobre lecho de tomate y cebolla

• CENA
Ensalada César ligera con pollo desmenuzado y parmesano (20 g)

Domingo

• DESAYUNO
Tortitas de avena y claras de huevo con canela y dados de manzana cocidos sin azúcar ni edulcorante

• COMIDA
Ensalada griega // Pulpo sobre patata enfriada con AOVE y pimentón rojo // 1 melocotón

• CENA
Verduras y filete de jurel a la plancha

Es recomendable comer cuando hay luz solar, por lo que la cena debe ser ligera y temprana y no hacer un resopón después

Revistas.PeruRadio.net.pe

ESPECIAS, EL PLUS PARA PERDER PESO

No son una solución mágica para adelgazar, pero pueden convertirse en unas aliadas que no solo alegran los platos, aportando sabor, sino que tienen un papel en la regulación del apetito o estimulando la termogénesis

RAQUEL GONZÁLEZ

Revistas.PeruRadio.net.pe

No son la panacea como podría desprenderse de algunos consejos que corren por las redes, pero sí tienen un papel en la pérdida de grasa si se utilizan dentro de una dieta que favorezca el déficit calórico, es decir, en la que se consuman menos calorías de las que se gastan.

• **El tridente del éxito.** Las especias ayudan a elevar la temperatura corporal, lo que obliga al organismo a intervenir para que esta baje, quemando calorías en el proceso. Es lo que se conoce como efecto termogénico. Por otro lado, también contribuyen a mantener los niveles de insulina más estables, por lo que es más fácil controlar el hambre y evitar el picoteo. Además, permiten regular las hormonas del hambre y la saciedad, como la ghrelina. Debido a ello consiguen que nos sintamos llenos antes, por lo que consumiríamos menos alimentos. De hecho, una revisión sistemática, publicada en la revista especializada *Journal of Functional Foods,* mostró que las especias orientadas a tratar la obesidad eran efectivas en un 72% de las investigaciones frente al grupo placebo.

SUMAN OTROS BENEFICIOS A LA DIETA

Las especias pueden hacer más atractivo un plato de verdura, un pescado al vapor, un pollo a la plancha o al horno, algo que provoca que un menú destinado a perder peso resulte más suculento y apetitoso. Además, pueden hacerlo en detrimento de salsas más calóricas y con peor composición nutricional como un kétchup o una mayonesa industrial.

Por otro lado, al potenciar el sabor natural de los alimentos, permiten reducir la sal que se añade para aderezarlos, lo que influye en la hinchazón y la retención de líquidos.

Vamos a repasar algunas de las especias más usadas para ayudar a adelgazar.

CÚRCUMA

Sus compuestos bioactivos, los curcuminoides, el más activo de los cuales es la curcumina, pueden ayudar a adelgazar porque mejoran la sensibilidad a la glucosa y contribuyen a frenar la inflamación crónica de bajo grado.

• **En combinación.** En cuanto a la manera de consumirla, se puede añadir a cremas de verduras, como las de calabaza o zanaho-

> No hay que abusar de las cantidades ya que tomadas en demasía pueden generar problemas gastrointestinales

Vaso pequeño. Aunque sean beneficiosas, deben añadirse con moderación a la dieta para no desequilibrar el aporte calórico.

Deliciosas y estimulantes

• **Chocolate especiado.** Tomado en el desayuno, puede ayudar a estimular el metabolismo, mejorar la sensibilidad a la insulina y controlar el apetito. Calentar leche o bebida vegetal de soja sin que llegue a hervir, añadir canela en rama, anís estrellado, clavo y granos de pimienta blanca, y dejar infusionar tapado. Colar y mezclar con cacao puro en polvo desgrasado.

• **Infusión de cúrcuma.** Se le atribuye un efecto "quemagrasa" pero en realidad mejora la sensibilidad a la insulina. Añadir 1 cdta. de cúrcuma, 3/4 de canela, 1/4 de jengibre, 1 pizca de clavo y otra de pimienta negra a 1 taza de agua.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cúrcuma. En lugar de fresca, en polvo concentra más curcumina.

Azafrán. Para distinguirlo del falso, ponerlo en agua. Si la tiñe lentamente, es bueno.

Pimienta de cayena. Las semillas no son lo que más pica, sino la membrana interior.

ria; también a currys o a platos de legumbres, especialmente en los tradicionales dahls de lentejas rojas. Incorporarla a estas preparaciones calientes, idealmente acompañadas de una pizca de pimienta negra y una grasa saludable como el AOVE o el ghee, es la estrategia idónea para maximizar la absorción de sus compuestos bioactivos.

AZAFRÁN

A diferencia de otras especias que actúan por termogénesis, esta ayuda a regular el apetito emocional y los ataques de hambre por ansiedad, como han podido acreditar diversos estudios científicos. Según parece, tiene tres compuestos, la crocina, la crocetina y el safranal, que elevan los niveles de serotonina y proporcionan calma. Aunque también es cierto que los resultados se obtuvieron con dosis altas, más propias de complementos nutricionales que culinarias. De todos modos, añadir algunas hebras de azafrán a un plato también ayuda a liberar endorfinas y a proporcionar bienestar.

- **Cómo consumirlo.** Es un fijo en platos de arroz (la paella), guisos y sopas de pescado (la bullabesa), además de platos de legumbres (la fabada asturiana). También es habitual en postres, sobre todo de la gastonomía oriental (el shrikhand de la India).

PIMIENTA DE CAYENA

El picante hace que el cuerpo active el receptor TRPV1, el encargado de detectar el calor físico, al que "engaña" para que envíe una señal de calor al cerebro sin que exista una quemadura real. Esto desencadena una respuesta del sistema nervioso simpático, que activa la sudoración y otros procesos para volver a la temperatura normal. Este proceso incrementa el gasto energético y favorece que las células oxiden grasa.

- **Seca o en polvo.** Son las dos formas más fáciles de usarla en la cocina, en la que tiene múltiples aplicaciones, desde salteados al aceite que acompaña a la pizza.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Canela de Ceilán. Se distingue por tener múltiples capas finas y enrolladas como un puro.

Jengibre. En polvo tiene un efecto termogénico más potente que en raíz.

Comino. En grano preserva mucho mejor sus aceites esenciales que molido.

CANELA

Esta especia ha demostrado en diversas investigaciones que actúa como regulador del azúcar en sangre, ya que su contenido en cinamaldehído se comporta de un modo parecido a la insulina. Además, propicia la sensibilidad a esta hormona, por lo que permite que el cuerpo la use de un modo más eficiente.

• **Edulcorante natural.** La canela en polvo se puede usar para endulzar desde un yogur a un café, pero también se puede añadir en rama a guisos como el estofado de ternera, el rabo de toro, el cordero al horno o el tajine marroquí. También a sofritos, como el de la salsa de tomate.

La mezcla de especias chai (cardamomo verde, canela, clavo, jengibre y pimienta negra) es termogénica

JENGIBRE

Según un metaanálisis, consumir 2 g de jengibre en polvo durante 12 semanas contribuye a la pérdida de peso y la reducción de la circunferencia de cintura.

• **Muy versátil.** Se puede tomar en infusión, sofritos, licuados y zumos, salsas y hasta en postres. Otra idea es añadirlo al café.

COMINO

La acción de algunos de sus componentes, como el cuminaldehído y los fitosteroles, es parecida a la de algunos fármacos que bloquean la absorción de la grasa. Uno de los ensayos más conocidos añade otro beneficio al de estos medicamentos a favor de la especia, que es el de mejorar la sensibilidad a la insulina. Sin embargo, el comino usado como especia no tiene la potencia de los medicamentos.

• **Muy popular.** Forma parte de platos típicos como el mojo picón canario o la salsa de mojo picón.

Revistas.PeruRadio.net.pe

GLICINA

EL ELEMENTO ANTIEDAD MÁS DESCONOCIDO

Este nutriente no solo contribuye a tener un buen descanso nocturno, sino que tiene una función importante en el mantenimiento de la piel y las articulaciones, así como el de órganos vitales

LLUCA RULLAN. Periodista y dietista integrativa

Revistas.PeruRadio.net.pe

La glicina no tiene la popularidad del magnesio, el colágeno o la vitamina D, pero participa en funciones tan importantes para el organismo que ya empieza a hacerse un hueco en el mundo de la suplementación por derecho propio.

Se trata de un aminoácido –es decir, de una de las unidades básicas que forman proteínas– implicado en la formación de colágeno, el mantenimiento de la piel y los tejidos, la producción de glutatión (uno de los principales antioxidantes del cuerpo), la regulación del sistema nervioso y el descanso nocturno.

Dentro de los aminoácidos, se considera no esencial. Esto quiere decir que **el organismo puede producir unos 3 g de glicina por sí mismo, aunque los estudios estiman que esta producción puede quedarse corta para cubrir todas sus funciones.** De todos modos, puede obtenerse a través de la alimentación y la suplementación.

¿CÓMO MANTIENE, REPARA Y REJUVENECE LA PIEL Y LOS TEJIDOS?

La glicina, junto con la vitamina C, colabora en la síntesis de colágeno. **Es el proceso biológico por el que nuestro cuerpo fabrica su propio colágeno, usando para ello los aminoácidos que obtiene de las proteínas que se ingieren con los alimentos.** No lo puede usar directamente, sino que debe descomponerlo antes, para poder emplearlo según cada necesidad. Entre estas se halla **el mantenimiento de los tejidos del cuerpo, evitar el desgaste de los cartílagos y la fuerza de los tendones, mantener la flexibilidad de los huesos o ayudar a la cicatrización,** entre otras.

¿POR QUÉ FAVORECE EL DESCANSO NOCTURNO?

Este nutriente actúa sobre los receptores NMDA del cerebro para desencadenar una vasodilatación periférica, o sea, para aumentar el flujo de sangre a las manos y los pies, reduciendo así la temperatura corporal, permitiendo entrar en una fase de sueño profundo. Además, también **contribuye a la relajación muscular y al incremento de la serotonina, la cual es precursora de la melatonina, la llamada "hormona del sueño".** Un estudio publicado en *Frontiers in Neurology* indica que 3 g de glicina antes de

Saber más

POR QUÉ Y CUÁNDO SUPLEMENTAR

Teniendo en cuenta el tipo de alimentación que se sigue y la edad, que frena la producción natural de glicina, puede ser necesario suplementar.

- **Por qué.** Si no hay un aporte suficiente, el cuerpo dedica la que tiene a las tareas más importantes, como la síntesis de glutatión, relegando otras, como la síntesis de colágeno o la mejora del descanso nocturno.
- **Cómo hacerlo.** El farmacéutico James DiNicolantonio recomienda suplementar con 10 g de glicina al día, en dos tomas, una por la mañana y otra antes de ir a dormir.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Con la edad disminuye la disponibilidad y producción de glicina endógena, la que produce el cuerpo

dormir pueden mejorar la calidad subjetiva del sueño y la sensación de descanso al día siguiente.

¿ES UNA ALIADA PARA LA LONGEVIDAD?

Sí, porque colabora en la síntesis del glutatión, considerado el antioxidante "maestro" del cuerpo. Este compuesto ayuda a proteger las células frente al estrés oxidativo, evitando el envejecimiento prematuro de los tejidos y el daño celular en órganos críticos como el corazón y el cerebro. Además, participa activamente en los procesos de detoxificación, ayudando a neutralizar y expulsar los tóxicos del organismo.

¿DE DÓNDE SE OBTIENE?

Como decíamos, el organismo produce unos 3 g de glicina al día, pero también la podemos obtener a través de la alimentación, sobre todo de alimentos ricos en colágeno. No es casualidad: aproximadamente un tercio del colágeno está formado por este aminoácido.

• **Siendo así, ¿por qué puede haber carencia?** Porque se han dejado de consumir platos tradicionales como los callos, los pies o la oreja de cerdo, las carrilleras, el morro de ternera, el caldo de huesos o de espinas. Se trata de partes menos nobles del animal, que requieren más tiempo de preparación. Además, pueden generar aversión por su textura gelatinosa y cartilaginosa, pero esta es precisamente la señal de que contienen colágeno y, por tanto, glicina.

Este tipo de cocina se ha ido desplazando por cortes más atractivos y fáciles de preparar como la pechuga de pollo o de pavo, el filete o bistec de ternera, el entrecot o el lomo de cerdo. Estos son cortes magros que, por supuesto, también son buenas fuentes de proteína, pero que en este caso aportan metionina.

Mantener el equilibrio metionina-glicina

Un exceso de metionina hace subir los niveles de homocisteína, uno de los factores relacionados con la enfermedad cardiovascular. Por esta razón, hay que potenciar los alimentos ricos en glicina.

• **Cómo hacerlo.** Una recomendación sería consumir un vaso de caldo de huesos cada día, y dedicar una o dos comidas a guisos hechos con estos cortes ricos en colágeno (callos a la madrileña, lengua estofada, carrilleras con salsa de verduras, etc).

Revistas.PeruRadio.net.pe

skin [SKG labs]
generics

ALL ABOUT
ACTIVE INGREDIENTS

Fórmulas de nueva generación, **altamente concentradas.**

Resultados reales, potenciados por ingredientes activos.

SÉRUM ILUMINADOR

[CON VITAMINA C]

45%*

PIEL MÁS LUMINOSA

30%*

TONO MÁS UNIFORME
Y MENOS MANCHAS

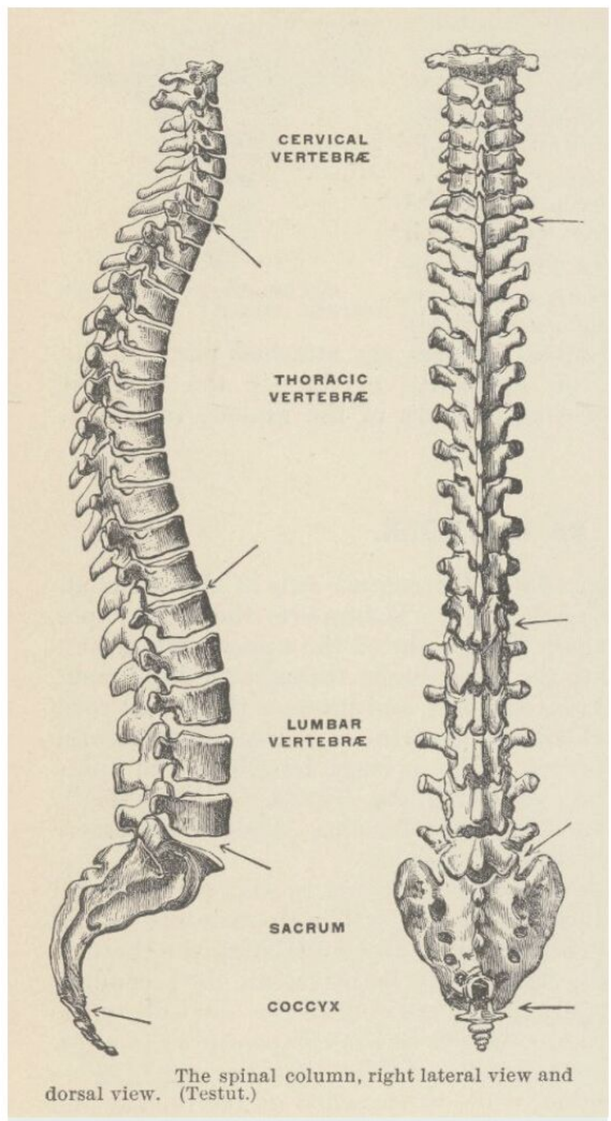
*Resultados obtenidos del test realizado en 28 personas tras aplicar el producto durante 4 semanas por la mañana.

skingenerics.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

DE LAS CERVICALES A LAS LUMBARES ESPALDA SIN DOLOR



The spinal column, right lateral view and dorsal view. (Testut.)

Tortícolis, un tirón, contracturas, lumbalgias... Muchas veces buscamos el origen de este dolor en el lugar equivocado, porque no es solo adoptar una mala postura lo que daña

MARGA DURÁ. Periodista

El 80% de los españoles padecerá algún tipo de dolor de espalda en un momento de su vida. Un 10% lo sufrirá de forma crónica, mientras que un 20% experimentará recaídas periódicas. Además, todo apunta a que esta patología irá en aumento y crecerá a rebufo del incremento de la esperanza de vida. Según los estudios, además, la prevalencia es mayor en mujeres de países desarrollados que viven en áreas urbanas.

Sin embargo, no es algo a lo que haya que resignarse. La prevención, junto al conocimiento de sus detonantes, son el mejor antídoto. Y es que, en ocasiones, los motivos que provocan esta patología no son los que creemos.

LAS SOSPECHOSAS HABITUALES

El estrés, el sedentarismo, las malas posturas... Estas son las causas más reconocibles del dolor de espalda. Y sí, hay evidencias probadas para que se sienten en el banquillo de los acusados. Pero no son los únicos imputados. Para entender las razones por las que nuestra espalda empieza a protestar es necesario comprender cómo funciona este dolor y ver que no suele haber un solo detonante detrás, sino que es un compendio de factores que afectan a nuestra estructura de sostén.

• **Un estilo de vida poco amistoso.** "La mayoría de los dolores de espalda no aparecen por una lesión concreta, sino por la suma de pequeños malos hábitos mantenidos en el tiempo. Hoy

¿Y SI EL DOLOR NO REMITE?

"Cuando el dolor dura varias semanas, limita la actividad diaria o aparece acompañado de síntomas como hormigueos, pérdida de fuerza o dolor hacia brazos o piernas, hay que visitar al traumatólogo. También cuando impide descansar o reaparece con frecuencia", puntualiza Elgeadi.

• **A MEDIDA.** La recuperación debe ser individualizada y combinar el ejercicio terapéutico, la fisioterapia y la corrección de hábitos. "Este método ofrece muy buenos resultados. Actualmente, además, disponemos de tratamientos mínimamente invasivos que permiten tratar determinadas patologías de columna con una recuperación mucho más rápida y menos agresiva para el paciente", remata.

Revistas.PeruRadio.net.pe

vemos muchos pacientes que pasan demasiadas horas sentados, duermen mal y, además, entrenan de forma intensa sin una preparación adecuada. Todo eso termina pasando factura a la columna", asegura el Dr. Ghassan Elgeadi, traumatólogo experto en cirugía avanzada de columna y jefe del equipo médico de la clínica que lleva su nombre.

VARIABLES DESCONOCIDAS QUE GANAN RELEVANCIA

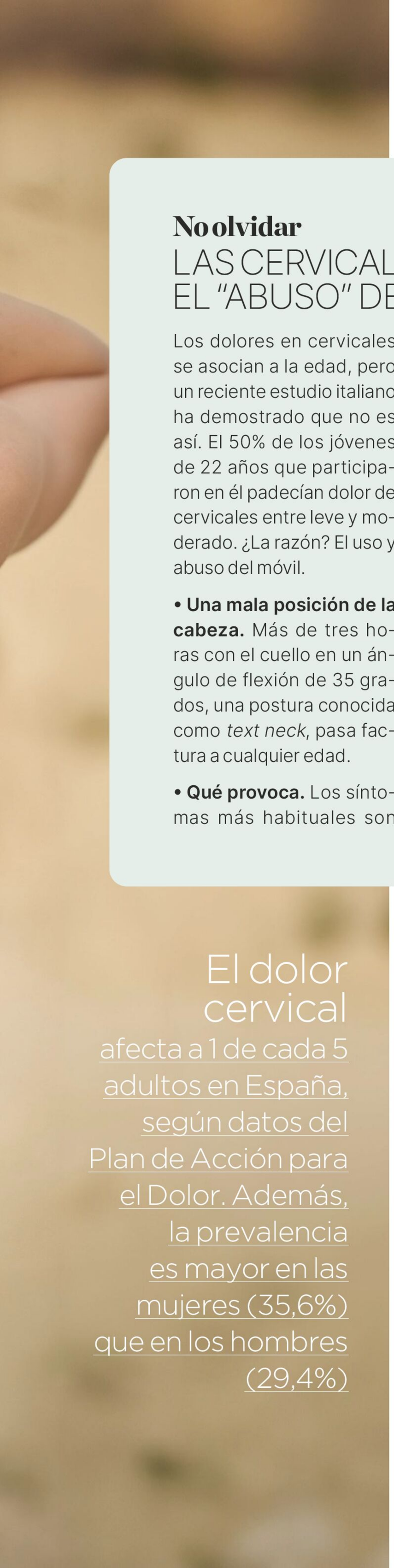
La suma de malas costumbres aumenta, por tanto, la posibilidad de quedarse "clavado". Hasta ahora había factores que pasaban desapercibidos, que parecía que no tuvieran relación con la molestia, sin llegar a abordarse debido a ello. Pero la ciencia los ha ido desenmascarando uno a uno. Y algunos resultan, como mínimo, sorprendentes.

"Vemos dolores relacionados con el uso excesivo del móvil, el teletrabajo, problemas de pisada o incluso alteraciones de la articulación de la mandíbula. Muchas veces el origen del dolor no está exactamente en la espalda, sino en desequilibrios en otras partes del cuerpo", comenta este especialista.

LA RELACIÓN ENTRE LOS DIENTES Y LA ESPALDA

El bruxismo, ese acto involuntario de rechinar los dientes al dormir, no afecta únicamente a la dentadura, sino que puede ser la razón oculta que se esconde tras el dolor de espalda. Y es que la forma en la que encajan los dientes influye en la posición de la mandíbula y, co-

Revistas.PeruRadio.net.pe



No olvidar

LAS CERVICALES ACUSAN EL "ABUSO" DEL MÓVIL

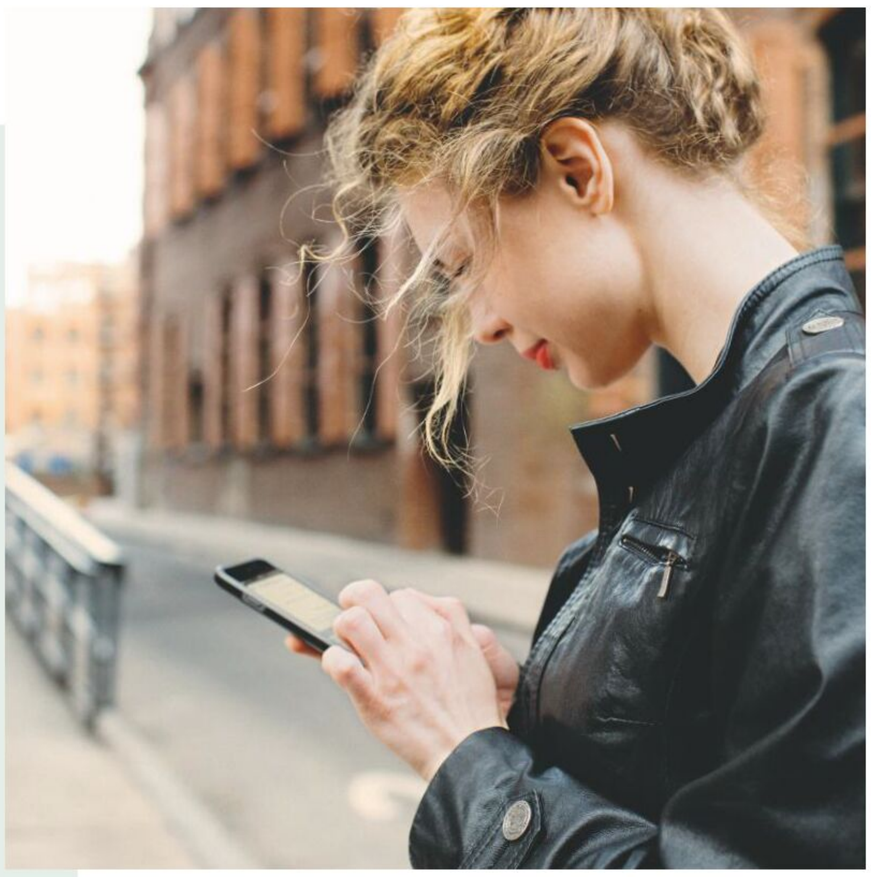
Los dolores en cervicales se asocian a la edad, pero un reciente estudio italiano ha demostrado que no es así. El 50% de los jóvenes de 22 años que participaron en él padecían dolor de cervicales entre leve y moderado. ¿La razón? El uso y abuso del móvil.

• **Una mala posición de la cabeza.** Más de tres horas con el cuello en un ángulo de flexión de 35 grados, una postura conocida como *text neck*, pasa factura a cualquier edad.

• **Qué provoca.** Los síntomas más habituales son contracturas cervicales, tensión en el cuello, dolor de cabeza y, en algunos casos, incluso mareos. Las consecuencias a largo plazo de esta postura forzada pasan por artritis temprana, hernia discal, pérdida de la capacidad pulmonar o molestias gastrointestinales.

• **Combatir el text neck.** Hay que mantener el móvil a la altura de los ojos, para evitar bajar la cabeza, además de una postura neutra (las orejas alineadas con los hombros y los brazos preferiblemente apoyados). También, hacer pausas al usar el dispositivo.

El dolor cervical afecta a 1 de cada 5 adultos en España, según datos del Plan de Acción para el Dolor. Además, la prevalencia es mayor en las mujeres (35,6%) que en los hombres (29,4%)



mo consecuencia, en la postura corporal que se adopta.

• **Genera problemas cervicales y dorsales.** Según Elgeadi, un bruxismo persistente puede ser la causa de algunas lumbalgias: "Es más frecuente de lo que parece. Bruxar genera una tensión continua en la mandíbula, el cuello y los trapecios que puede acabar afectando también a la espalda. Muchas veces el paciente consulta por dolor cervical o dorsal sin relacionarlo con el hecho de apretar los dientes al dormir".

• **Afecta a la estabilidad de la columna.** Además, un reciente estudio de la Universidad Europea de Madrid, dirigido por dos fisioterapeutas, arrojó un dato sorprendente: las mujeres aquejadas de bruxismo presentaban menor activación del músculo transverso abdominal. Este es clave para el control del core, de nuestra zona abdominal y, por tanto, para prevenir los problemas de espalda.

• **Cómo abordarlo.** Tratar esta dolencia recurriendo a férulas de descarga, ortodoncia, infiltraciones de bótox, fármacos como relajantes musculares o fisioterapia maxilofacial, según indique el odontólogo, puede eliminar un factor de riesgo para la espalda.

NO TODO EL EJERCICIO ES BENEFICIOSO

Estar en forma es una buena estrategia para prevenir lesiones y dolores indeseables. Pero hay casos en los que la protección aplicada puede acabar desatando la dolencia. Como certifica el Dr. Elgeadi, "actualmente atendemos muchas lesiones relacionadas con entrenamientos mal ejecutados o exceso de carga. A veces, el problema no es el ejercicio, sino hacerlo sin control técnico o querer avanzar demasiado rápido".

Revistas.PeruRadio.net.pe

• **La lumbar, la más afectada.** Según un estudio realizado en la Universidad de Bangladesh, una de las lesiones que padecen entre el 17,7% y el 36,6% de los que entrenan afecta a la zona lumbar y las causas que se reseñan son el levantamiento excesivo de peso, hacerlo en una postura incorrecta, tener una falta de conocimiento técnico para la ejecución de los ejercicios o una duración excesiva de la sesión.

• **Cómo reconocerlo.** "El dolor puede aparecer como una sobrecarga muscular o incluso provocar lesiones discales y dolor irradiado hacia la pierna. Si existe inflamación o una lesión estructural, las molestias pueden durar semanas o cronificarse", describe el traumatólogo.

• **Qué hacer.** Buscar ayuda médica y, una vez superada la lesión, asesoramiento para realizar la actividad con seguridad. No hay que abandonar el deporte, sino adaptarlo a las necesidades.

EL INSOMNIO TIENE CONSECUENCIAS

En España entre el 20% y el 48% de la población adulta tiene problemas ya sea para iniciar el sueño o para mantenerlo. Uno de los efectos secundarios de las noches en blanco son las patologías de columna vertebral.

"El estrés y la falta de descanso influyen muchísimo, más de lo que pensamos. Dormir mal o en malas posturas aumenta la tensión muscular y empeora la recuperación de los tejidos", comenta el experto.

• **Romper el círculo vicioso.** Al dormir mal, duele la espalda, y como esta produce molestias, se descansa peor. Por ello, la recomendación del doctor es "mantener una postura neutra de la columna y utilizar un colchón y almohada adecuados a cada persona", recomienda Elgeadi. Y si hay problemas de insomnio, acudir a una Unidad del Sueño.

La firmeza del colchón

Si se suele dormir boca arriba, se recomienda uno de firmeza alta, para que no se hunda la cadera. Si se hace de lado, mejor que sea media, para aliviar la presión sobre el hombro

DOLOR DE ORIGEN GINECOLÓGICO

Cuando un órgano, por la razón que sea, no funciona correctamente, puede producir alteraciones musculares y articulares en la zona afectada. Un ejemplo son los dolores menstruales que provocan una molestia punzante

Revistas.PeruRadio.net.pe

en la lumbar. Hay otras afecciones ginecológicas como pueden ser la endometriosis –crecimiento de tejido endometrial fuera del útero, que causa dolor lumbar–, los miomas –los fibromas benignos que presionan la pelvis y la columna– o los quistes ováricos, que también pueden provocarlo.

• **Para distinguirlos.** Este tipo de molestias se diferencian del dolor de espalda meramente mecánico porque va acompañado de otros síntomas y porque el malestar se suele irradiar al abdomen también. En este caso, el abordaje debe ser ginecológico.

Sabías que

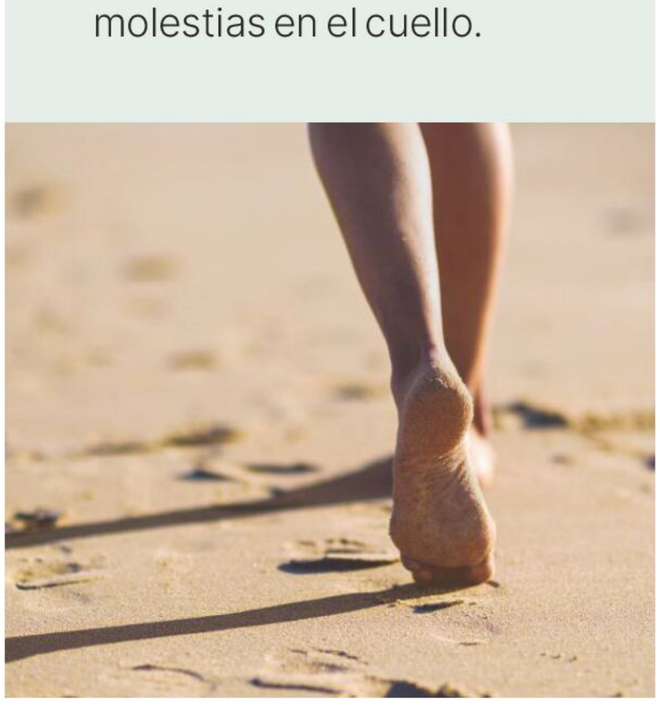
UNA MALA PISADA AFECTA

Habitualmente, cuando la espalda molesta nos fijamos en la zona afectada. Sin embargo, en muchos casos deberíamos mirar más abajo, concretamente a los pies. Una mala pisada puede tener consecuencias nefastas para la columna. Veamos cómo tocamos con los pies en el suelo.

• **Pisada neutra.** Esta es la ideal, pues el peso queda repartido y la espalda queda blindada de cualquier desequilibrio.

• **Pisada pronadora.** Apoyamos el peso en la parte interna del pie. Suele relacionarse con los pies planos y provoca dolores lumbares. En muchas ocasiones, es la razón de que padezcamos ciática.

• **Pisada supinadora.** Es cuando reposamos el cuerpo en la parte externa del pie y suele darse en los pies cavos. Produce una desestabilización de la espalda que se traduce en dolores en los gemelos y molestias en el cuello.



LA RECETA DEL MÉDICO PARA EVITAR EL DOLOR

Conocer la causa es básico para ponerle remedio. La buena noticia es que en muchos casos no requerirá grandes cambios ni esfuerzos, sino pequeñas modificaciones en las rutinas diarias.

• **Hábitos regulares.** Según el jefe de la Clínica Elgeadi, "basta con pequeños cambios diarios que marcan una gran diferencia: caminar más, hacer pausas si trabajamos sentados, fortalecer la musculatura y dormir mejor. No son necesarios cambios radicales. Con constancia, muchos pacientes empiezan a notar mejoría en pocas semanas".

• **Mantener una espalda fuerte.** El especialista insiste en que es una de las mejores herramientas que tenemos para prevenir el dolor. Para ello, "conviene trabajar la musculatura profunda del abdomen y la espalda, calentar bien y respetar los tiempos de recuperación. Entrenar debe mejorar la salud de la columna, no convertirse en una agresión para ella".

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Sí o no?

Tomar testosterona

En las mujeres se dice que aumenta la libido, la densidad ósea, la energía, la vitalidad... Son algunas de las promesas que acompañan al uso de esta hormona. ¿Qué hay de cierto?

MAGUIT SEBASTIÁN

Revistas.PeruRadio.net.pe

La testosterona, famosa por ser la hormona masculina por antonomasia, también circula en mayor o menor medida por el cuerpo de la mujer. Lo hace en una proporción entre 12 y 15 veces menor a la de los hombres e interviene en procesos como el deseo sexual, el mantenimiento de la masa muscular o la prevención de la pérdida de masa ósea.

• **Sus niveles disminuyen con la edad.** A los 20 años aproximadamente las mujeres alcanzamos el pico máximo de testosterona. A partir de ese momento, los niveles de la hormona inician su descenso y en la cincuentena, durante la menopausia, habrán quedado en la mitad.

Debido a ello, sus beneficios también quedan reducidos. Esto nos lleva a plantearnos si administrarla como se hace con otras hormonas que también decaen durante el climaterio puede resultar beneficioso.

ESTÁ PROBADO QUE ACTÚA SOBRE EL DESEO SEXUAL

Los estudios científicos se han centrado en valorar los efectos de la testosterona transdérmica en el deseo sexual. Y la afirmación de la comunidad científica es unánime: es efectiva y segura.

• **Por qué usarla.** Con la llegada de la menopausia, algunas mujeres contemplan cómo su libido se apaga. El deseo desaparece y su ausencia, además de la falta de placer, deja una estela de dudas, culpas y desencuentros en la pareja. "Se llama trastorno del interés y de la excitación sexual y afecta a las mujeres posmenopáusicas. La causa es un mecanismo directo: existen receptores para andrógenos, para hormonas masculinas, en el sistema límbico y también en los genitales externos de la mujer, cuyos niveles han disminuido", explica Silvia P. González, ginecóloga y presidenta de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia y autora de *Menopausia sin miedo,* (Ed. RBA).

• **¿Es efectiva?** "Se han hecho más de 35 ensayos clínicos bien diseñados que avalan su eficacia. Hay uno de 2019 en Australia que demuestra que la testosterona transdérmica mejora el deseo sexual y la frecuencia de las relaciones satisfactorias. Las mujeres tenían el doble de respuestas positivas que las del placebo", asegura González, que es también directora clínica de Menoclínica.

ES UNA AYUDA, PERO NO LO ES TODO

Hay que puntualizar que aunque la testosterona resulta muy efectiva, la sexualidad humana es compleja y una hormona no puede obrar milagros.

• **Cuándo está indicada.** Es efectiva cuando los niveles de testosterona se han precipitado y la mujer padece síntomas como sequedad vaginal, dificultad para

¿Y LOS OTROS BENEFICIOS QUE PROMETE?

"Hay estudios emergentes sobre cognición, fatiga, energía, masa muscular, densidad ósea que por el momento no tienen validación científica", comenta la Dra. Silvia P. González. Pero se está estudiando en esta línea y los resultados podrían ser esperanzadores.

• **Puede influir en el estado de ánimo.** Uno de los defensores de los beneficios de la testosterona es el Dr. Antonio Hernández (@dr.ahernandez), especialista en medicina estética y antienvejecimiento y autor de *Testosterona: la hormona de la vida* (Ed. Alienta). Señala que "son muchas las personas que me cuentan que al tomarla vuelven a tener la vitalidad que habían perdido y que tienen ilusión por emprender nuevos proyectos".

Revistas.PeruRadio.net.pe

No se ha encontrado relación entre su administración y un aumento del riesgo de sufrir cáncer de mama

alcanzar el orgasmo o molestias durante las relaciones sexuales, entre otros. "Hay que tener en cuenta que la testosterona tiene una acción biológica, pero la sexualidad es un proceso biopsicosocial, e intervienen otros muchos factores. Si hay un problema de pareja o del momento vital que atraviesa la mujer, eso no va a cambiar. Como la respuesta sexual es multifactorial no se pueden dar falsas expectativas. La testosterona no puede solucionar los problemas sexuales que puede tener una mujer que no sean hormonales", matiza.

¿QUÉ RIESGOS ENTRAÑA?

"La pregunta que mis pacientes hacen en la consulta es si puede afectar al cáncer de mama. No hay ninguna prueba de que aumente el peligro de sufrir este tumor. No hay ninguna evidencia fisiológica de que ejerza un papel negativo sobre el seno, pero eso no quiere decir que lo puedan tomar las personas que tienen cáncer de mama", asegura.

• **¿Cómo se prescribe?** "Los ginecólogos prescribimos la testosterona básicamente de dos maneras: tenemos que adaptarnos a los productos masculinos pero las dosis son muy inferiores, habitualmente una décima parte, o bien solicitamos formulaciones magistrales en la farmacia". Esta especialista nos comenta que la fórmula más empleada es la transdérmica, a través de geles o cremas, y que "en ningún caso recomendamos los pellets o implantes que en España no están admitidos".

• **¿Tiene efectos secundarios?** Pese a ser un producto seguro, en ciertos casos puede provocar hirsutismo (aumento del vello) o la aparición de acné. Cuando se aplica en los genitales, puede provocar un aumento del tamaño del clítoris. En casos raros, puede influir en el tono de voz.

Testosterona natural

Para preservar en la medida de lo posible los niveles de testosterona, el estilo de vida es importante.

• **Controlar el peso.** En especial la grasa abdominal, que afecta a la correcta liberación de testosterona.

• **Entrenamiento de fuerza.** Las pesas estimulan la producción de la hormona. También son recomendables los entrenamientos HIIT.

• **Grasas saludables.** Es bueno añadir a la dieta huevos, aguacates, pescado azul y aceite de oliva.

• **Reducción de azúcar.** Para combatir los picos de azúcar, que merman los niveles de testosterona.

Revistas.PeruRadio.net.pe

EL PRÓXIMO MES CON

CLARA

CEPILLO IÓNICO ANTI-FRIZZ

CABELLO SEDOSO Y
BRILLANTE CON ACABADO
PROFESIONAL

JEAN GC DE PEXELS/CANVA

EL 18 DE SEPTIEMBRE EN TU QUIOSCO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Vuelta al cole: el regreso de la rutina, no del acné

Durante las vacaciones, al tomar el sol, es habitual tener la sensación de que la piel mejora y las imperfecciones se reducen. Pero al cabo de unas semanas, la exposición solar puede causar un efecto rebote en problemas como el acné. La buena noticia es que tiene solución.

POR QUÉ APARECEN MÁS GRANITOS

Aunque el sol puede ayudar a secarlos y el bronceado disimula rojeces y otras imperfecciones, la radiación UV favorece el engrosamiento de la piel como mecanismo de defensa. Y esto puede contribuir a la obstrucción de los poros y la aparición de granitos.

LA RECOMENDACIÓN DE LA EXPERTA

Sin embargo, como nos explica la dermatóloga experta en acné y rosácea Cristina Eguren, con los cuidados y productos adecuados tu piel puede recuperar su equilibrio y volver a lucir radiante. La especialista nos cuenta cuáles deben ser los pasos básicos de la rutina diaria y qué productos suele

Revistas.PeruRadio.net.pe

Acnemy

"Si tuviera que elegir un único producto de la línea, escogería Adapazit. Es el tratamiento más activo y transformador de Acnemy. Combina ingredientes que ayudan a prevenir las imperfecciones, mejorar la textura de la piel y reducir las marcas".

"Después del verano suelo recomendar una rutina que ayude a recuperar el equilibrio de la piel sin irritarla".

Cristina Eguren
Dermatóloga experta en acné y rosácea

recomendar de la línea Acnemy de Niche Beauty Lab, especialmente formulada para mejorar las imperfecciones tras el verano.

4 CLAVES PARA CUIDAR TU PIEL AHORA

1. Limpiar sin agredir. La piel acumula restos de protector solar, sudor, grasa... Una limpieza suave ayuda a mantener los poros limpios sin alterar la barrera cutánea. **Zitclean de Acnemy** es un limpiador purificante que elimina las impurezas y el exceso de sebo, dejando la piel limpia, fresca y preparada para los siguientes pasos de la rutina.

2. Hidratar, incluso si tu piel es grasa. Es igual de imprescindible para que la barrera cutánea esté fuerte y ayude a mantener la piel equilibrada. **Zitcalm Cream** es una crema hidratante ligera y calmante que aporta confort y refuerza tu piel sin dejar sensación grasa.

3. Tratar las imperfecciones antes de que aparezcan. Ese es el objetivo de **Adapazit,** el tratamiento intensivo de Acnemy formulado con activos de última generación que ayuda a prevenir las imperfecciones, mejorar las marcas postacné y renovar visiblemente la piel.

4. No dejar el protector solar. Debes usarlo todo el año para proteger tu piel del daño solar y prevenir las manchas. **Zitcontrol SPF50+** es un protector de amplio espectro con una textura ligera, diseñado para pieles con tendencia acneica y que controla el exceso de sebo.

nichebeautylab.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

EN 8 CLAVES

LA BELLEZA HOY HABLA DE LONGEVIDAD

El objetivo es anticipar y evitar el envejecimiento prematuro. Para ello, las novedades, más allá de los tratamientos y la cosmética, incluyen el auge de la biotecnología, la estimulación cerebral y, sobre todo, una mirada holística

ENCARNA AGUADO

La palabra longevidad se ha convertido en el nuevo mantra del cuidado de la piel y del cuerpo en general. No solo aparece en las etiquetas de los productos de cosmética y los suplementos alimenticios, sino que hay un auge de clínicas y centros especializados en cuidar de forma holística a la persona para que viva más años, con mejor calidad de vida y buen aspecto.

• **Cambio de paradigma.** Frente al concepto antiaging, en el que el objetivo ha sido durante muchos años tratar los signos del paso del tiempo (arrugas, flacidez, manchas), ahora se impone el wellaging: cómo mantener la piel y el organismo funcionando bien el mayor tiempo posible. La investigación y los tratamientos se centran en proporcionar la energía y la capacidad de regenerarse a nivel celular para mantener o mejorar el aspecto.

01. LOS FACTORES DETERMINANTES

La genética influye solo un 20% en la manera en que envejecemos, el 80% restante depende de agentes externos.

• **Dormir bien.** Es un gran regulador del envejecimiento. Durante el sueño el cuerpo repara tejidos, regula hormonas y limpia residuos metabólicos del cerebro.

• **El movimiento.** Caminar, subir escaleras o evitar largas horas sentado tienen un impacto directo en el metabolismo, la salud cardiovascular y el envejecimiento celular.

• **La alimentación.** No solo aporta energía, influye en la manera en que se activan o desactivan determinados genes. Las dietas ricas en fibra, antioxidantes y proteínas se relacionan con un envejecimiento saludable.

• **La inflamación silenciosa.** Este proceso se manifiesta con fatiga, hinchazón o dificultad para perder peso. Controlar esta respuesta inmunitaria persistente es básico.

• **El estrés crónico.** Altera el equilibrio hormonal y el sistema cardiovascular. Gestionarlo bien es clave para la salud.

Revistas.PeruRadio.net.pe

02.
BIOTECNOLOGÍA AL SERVICIO DE LA PIEL

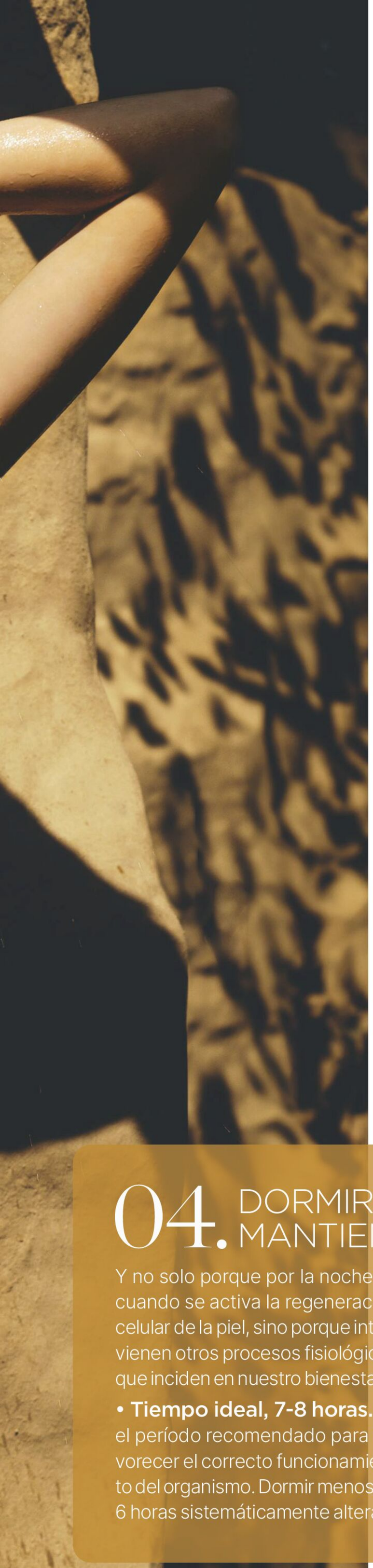
Las investigaciones más recientes de los laboratorios cosméticos se centran en cuidar la energía celular de la piel, fundamental para la reparación del ADN; la síntesis de proteínas, como el colágeno y la elastina; y la regeneración de los diferentes tejidos.

• **NAD+.** Es la coenzima esencial para la vida celular de la que todos hablan y que se está incorporando a la cosmética más vanguardista. Presente en nuestro organismo, sus niveles pueden caer hasta un 50% a partir de los 50 años. Aportarla a través de cremas y sérums puede ayudar a que la piel sea más resiliente y recupere energía para regenerarse.

• **Más aliados.** Otros ingredientes bioestimuladores y reparadores del tejido a nivel celular –mejorando arrugas, manchas y flacidez– son los polinucleótidos (PDRN), que son fragmentos de ADN del esperma del salmón. Sin olvidarnos de los péptidos, componentes básicos de las proteínas que dan soporte a la piel.

Premium, El Sérum Absoluto, de **Lierac,** 95,90€. Absolue Longevity MD Intercept The Serum de **Lancôme,** 195€. Crema de día y de noche HydraNAD+ de **laCabine,** 15,95€. Perlas Regeneradoras Nocturnas Peptide [Reti-V] de **Sensilis,** 70€.

Revistas.PeruRadio.net.pe



03. MEDICINA ESTÉTICA REGENERATIVA

Junto a técnicas de demostrada eficacia como la radiofrecuencia, el láser o los ultrasonidos, triunfan las infiltraciones de polinucleótidos y de exosomas (vesículas diminutas que facilitan que lleguen a las células factores de crecimiento, péptidos y otras moléculas beneficiosas). Ambas fomentan la producción natural del colágeno y devuelven a la piel la capacidad natural de regenerarse, mejorando su calidad.

• **Restaurar funciones.** "La estética moderna ya no es camuflaje, es biología aplicada", comenta Leticia Carrera, directora del centro Felicidad Carrera y especialista en bioquímica clínica. El objetivo es preservar el buen funcionamiento de la piel a cualquier edad. "Estimulando su capacidad de regeneración, permitimos que el tejido esté bien nutrido, con buena microcirculación y baja inflamación, y eso permite que se vea mejor durante más tiempo", asegura Carrera.

04. DORMIR BIEN MANTIENE JOVEN

Y no solo porque por la noche es cuando se activa la regeneración celular de la piel, sino porque intervienen otros procesos fisiológicos que inciden en nuestro bienestar.

• **Tiempo ideal, 7-8 horas.** Es el período recomendado para favorecer el correcto funcionamiento del organismo. Dormir menos de 6 horas sistemáticamente altera el metabolismo y propicia el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (eleva el cortisol, la hormona del estrés) o diabetes, porque incide en la regulación de la glucosa.

• **Descanso de calidad.** Si el sueño es fragmentado y poco profundo, no se permite al cerebro limpiar toxinas y esto podría propiciar el deterioro cognitivo.

05. EL AUGE DE LAS CLÍNICAS WELLNESS

En los últimos años se ha disparado la apertura de centros con unidades pluridisciplinares que combinan medicina regenerativa, tratamientos estéticos avanzados y protocolos diseñados para optimizar el bienestar y la salud a largo plazo. Estos son los parámetros que utilizan para cada valoración individualizada:

• **Equilibrio hormonal.** Se realiza un estudio analítico completo. "Los niveles óptimos de testosterona, tiroides, estrógenos y progesterona marcan una diferencia significativa en la energía, la composición corporal y la salud ósea", asegura la Dra. M.ª José Barba, especialista en medicina estética.

• **Nutrición y microbiota.** Además del control del peso y de la salud cardiometabólica, conviene analizar las bacterias del intestino –su alteración puede provocar serios trastornos–, así como observar los marcadores de la inflamación crónica para reducirla.

• **Longitud telomérica.** Es un biomarcador genético que se utiliza para determinar la "edad biológica" de las células y evaluar el riesgo de padecer enfermedades asociadas al envejecimiento.

• **Sueño y estrés.** Se realiza una monitorización para controlar cómo se duerme y ayudar así a regular el ritmo circadiano; y se valoran los niveles de ansiedad.

• **Más inf. sobre centros especializados en longevidad:** shawellness.com, henaowellnessclinic.com, longevytum.com, templa.es, wonehealth.es, halolongevity.es, amunavitality.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

06.
LA NUEVA NUTRICOSMÉTICA AVANZADA

La suplementación alimenticia, al igual que la cosmética inspirada en la longevidad, no se ciñe solo a tratar los síntomas. En los últimos años, se está respondiendo a una necesidad creciente: mantener la energía y favorecer la regeneración estructural. Estos son algunos de los ingredientes estrella:

• **NAD+.** Si en cosmética ayuda a fortalecer la piel, tomado en cápsulas es un gran aliado molecular para mejorar la vitalidad y la recuperación física, además de proteger frente al estrés oxidativo.

• **Creatina.** Formada por aminoácidos, tiene un impacto directo sobre la función muscular, el rendimiento físico y el metabolismo energético.

• **Magnesio.** Mantiene los huesos y los músculos fuertes, a la vez que favorece al sistema nervioso para disminuir el estrés y mejorar el descanso nocturno.

• **Péptidos de colágeno.** Un apoyo para el buen estado de la piel, las articulaciones y los músculos, ya que el colágeno natural disminuye de forma progresiva con la edad. Es importante que sea hidrolizado (sometido a un proceso de fragmentación) para que el cuerpo lo absorba fácilmente y logre estimular la producción natural de esta proteína.

• **Vitamina C.** Este ingrediente se suele incluir en muchos suplementos para potenciar su acción: ayuda a proteger a las células del daño oxidativo, contribuye a disminuir el cansancio y estimula la producción de colágeno.

MitoNAD+, con Vit C, de **Longevity,** 49€. Bloom & Rise Longevity Tone, con creatina, de **Eiralabs,** 49,90€. Trimagnesium, con vit B6 y Selenio, de **Kobho,** 29€. Péptidos de colágeno biodisponibles de **Peptan.**

Los omega 3

Estos ácidos grasos esenciales protegen el corazón y el cerebro, dos aspectos clave para una longevidad saludable

Revistas.PeruRadio.net.pe

La personalización de los protocolos propicia la aparición de herramientas como Nesai, plataforma tecnológica que combina IA y ecografía para interpretar qué ocurre bajo la piel

07. EL MÚSCULO, CLAVE PARA ENVEJECER BIEN

Adelgazar o reducir grasa de zonas conflictivas es la prioridad de muchas mujeres para sentirse y verse bien. Sin embargo, los profesionales de la longevidad advierten de que la obsesión por la báscula puede estar acelerando la pérdida de músculo, verdadero indicador de un envejecimiento saludable.

• **Más allá del deporte.** No es únicamente un tejido destinado al rendimiento de la actividad física. La cantidad y calidad de masa muscular que conservamos con el paso de los años se considera uno de los grandes reguladores de la salud metabólica. Cuando la perdemos, disminuye la capacidad del organismo para gestionar la glucosa en sangre, baja el metabolismo basal y aumenta la tendencia a acumular grasa. Además, disminuye la fuerza y empeora la capacidad de reacción ante las caídas.

• **Prevenir la pérdida.** A partir de los 40 años, recuperar el músculo resulta cada vez más difícil, por eso es aconsejable tener en cuenta dos pilares fundamentales: priorizar la proteína en cada comida y realizar dos o tres sesiones semanales de entrenamiento de fuerza, aunque solo duren 20 minutos y se use el propio peso corporal, como las sentadillas o el puente elevando los glúteos.

08. ESTIMULACIÓN CEREBRAL Y BIENESTAR

La medicina estética empieza a profundizar en el terreno de la mente y las emociones.

• **Exomind.** Es una nueva terapia de estimulación cerebral, utilizada por deportistas de élite, que se está introduciendo en las clínicas y los centros de belleza más prestigiosos. Con ella se ayuda a mejorar el estado de ánimo y la ansiedad y a potenciar los resultados de los tratamientos estéticos.

• **En qué consiste.** El paciente, recostado o tumbado, recibe impulsos magnéticos de una máquina que estimulan las neuronas de áreas clave del cerebro, como la corteza prefrontal. Son zonas involucradas en la regulación emocional y el autocontrol. Dura unos 25 minutos y vale 200€ (bono de 6 sesiones, 750€) y se recomienda un mínimo de 4. Más inf.: drabeatrizbeltran.com y the-beautyconcept.com

• **Cómo ayuda en el mundo de la estética.** "Muchas de las personas que acuden a hacerse un tratamiento estético tienen un alto nivel de estrés, que se traduce en atracones de comida, insomnio o ansiedad, y esto afecta a la piel o a la pérdida de peso. Exomind ayuda a gestionar los hábitos", asegura la Dra. Beatriz Beltrán, especialista en medicina estética.

Revistas.PeruRadio.net.pe

TENDENCIA FW'26

LABIOS AL PODER

Esta temporada no van a pasar desapercibidos. Labiales burdeos, borgoña o marrón chocolate de texturas satinadas convivirán con nudes caramelo y glosses, que no dejarán indiferente a nadie por su acabado ultrabrillante

ENCARNA AGUADO

GIVENCHY

Revistas.PeruRadio.net.pe

COLORES

Sofisticación y calidez van este otoño de la mano. Mientras los marrones –claros y oscuros– son la propuesta principal para los maquillajes diurnos; los burdeos, los ciruela y el rojo serán los auténticos protagonistas del makeup nocturno.

1. LA ELEGANCIA NATURAL DEL MARRÓN

Se declina principalmente en dos tonalidades: el chocolate, muy noventero; y el más discreto caramelo, que puede incluir en algunos casos matices rosados.

• **Traslúcidos.** Lejos de posibles reminiscencias grunge, los marrones tendrán un componente más delicado, más *latte*.

GIVENCHY

Rejuvenecedor

El rojo no solo no endurece los rasgos, sino que los rejuvenece si se elige el subtono adecuado (cálido o frío) en función de la tez

2. EL SIEMPRE ICÓNICO CARMÍN

Es un básico que no falla ninguna temporada porque, por sí solo, el color ya eleva el makeup.

• **Cereza.** Este tono sustituye a los matices más anaranjados. Su gran ventaja: favorece a todas las pieles porque tiene un subtono azulado y luminoso muy versátil.

3. LA SOFISTICACIÓN DE LOS TONOS VINO

Aportan un cierto halo de misterio y se apuesta por llevarlos junto a un maquillaje minimalista para no saturar de color el rostro.

• **Cuestión de matices.** La paleta de tonalidades burdeos o borgoña es muy amplia y se puede jugar con varios tonos. Elegir el labial dependerá de si se quiere poner más acento en el rojo intenso o en el tono ciruela.

Soft Pinch Lip Oil Stick, tono Embrace, de **Rare Beauty,** 28€.
Le Rouge Satin Silk, tono Sculptural Red, de **Givenchy,** 50€.
Matte-À-Lipstick color burdeos de la colección Matte Diaries de **Kiko Milano,** 15,99€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Liquid Matte Mousse, disponible en 8 tonos, de **Huda Beauty,** 29€.

TEXTURAS

Al margen del acabado, el confort es la premisa imprescindible que se impone en los nuevos labiales.

1. LOS MATES SE VUELVEN MÁS LIGEROS

La sensación de sequedad forma parte del pasado. Los nuevos mates se reinterpretan y apuestan por fórmulas que se deslizan fácilmente y se funden con la piel.

• **Muy pigmentados.** Su ligereza no compromete la fijación del color, el cual ofrece una cobertura intensa y duradera.

2. ACABADO FRESCO, SUAVE Y JUGOSO

Otra tendencia al alza son los labiales muy hidratantes, que combinan en sus fórmulas color y los cuidados propios de un bálsamo.

• **El gloss.** Traslúcidos o con un toque de color, no faltarán tampoco para repulpar los labios.

Kiss Theory Lip Balm de **Anastasia Beverly Hills,** 22,50€. Gloss de alta pigmentación Lip Toy de **Urban Decay,** 33€.

CFCL

Glass lips

Los labios efecto espejo, con un ultrabrillo que aporta volumen extra, seguirán siendo tendencia este otoño

◄ Brillos de labios Lifter Gel de **Maybelline NY,** 7,99€.

3. ATERCIOPELADOS

Los velvet lips que nos anticipaban las principales pasarelas de moda se trasladan a las calles.

• **Muy suaves.** Al igual que los mate, no brillan, pero tienen un acabado satinado que refleja la luz de una forma muy sutil y elegante, imitando el efecto del terciopelo. Se pueden encontrar en barras de labios y en fórmulas líquidas.

◄ Labial líquido Lip Maestro Nº 208, con acabado terciopelo mate, de **Armani Beauty,** 40€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

CLARA PARA **BENEFIT**

El corrector de alta cobertura que no se nota

Si hay un producto que se ha ganado un hueco en nuestro neceser, es el corrector. Casi mágico, hace desaparecer en un gesto ojeras e imperfecciones. Lo difícil hasta este momento era elegir entre alta cobertura y acabado natural. The POREfessional Concealer de Benefit hace que puedas tenerlo todo.

UN CORRECTOR MULTITAREA

Este nuevo corrector alisa, suaviza y difumina, y cubre bien tus ojeras durante 24 horas gracias a su efecto de segunda piel. La clave está, tal y como explica Giner Muñoz, Maquilladora Nacional de Benefit, "en sus pigmentos recubiertos con aminoácidos y en una resina líquida que mantiene una textura ligera y flexible, y evita que se cuartee". Además, como es waterproof, puedes olvidarte de que lo llevas.

35 TONOS PARA ELEGIR

The POREfessional Concealer está disponible en 35 tonos, para que elijas el que mejor vaya con tu piel y tus necesidades. Además, la experta tiene las claves según el efecto que busques: "Para lograr una corrección imperceptible, elige un subtono (neutro, cálido o frío) que se adapte a tu piel. Para iluminar, uno ligeramente más claro; para corregir, uno que coincida con ella". Para concluir, matiza: "pon menos producto para un acabado natural". Esta nueva estrella no está sola. The POREfessional Foundation es su mejor aliada. Con niacinamida y una cobertura media modulable, esta base hidrata, suaviza, alisa y mejora el aspecto de la piel.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El bálsamo o aceite labial aplicado sobre el color favorece el efecto mordido con un toque de brillo. Secret Oil Core Lip Balm de **Kiko Milano,** 14,99€.

Barra de labios Mellow Blur, 9,95€; y perfilador de labios Lip Shader, 8,95€, de la Chocolate Nude Collection de **Max Factor.**

Pillow Talk Lip Kit, con barra labial y delineador, de **Charlotte Tilbury,** 59,85€.

TÉCNICAS

El éxito de un maquillaje de labios no reside solo en elegir bien el color, sino también en el modo de aplicarlo. Estas son las dos propuestas que harán que se vean muy favorecidos y a la última.

1. EFECTO MORDIDO

También conocida como *blurred lips*, la técnica consiste en aplicar solo el color en el centro de los labios y difuminarlo suavemente hacia las comisuras.

• **Cómo aplicarlo.** Se puede atenuar el color dando ligeros toquecitos con las yemas de los dedos o usando un pincel de labios. El objetivo es que se perciba como desvanecido en la zona más externa de los labios.

2. LIP COMBOS

Vuelven los perfiladores de labios para delinear los contornos y ganar más volumen ópticamente.

• **La combinación ganadora.** Este otoño el tándem que triunfará con diferencia será el de los lápices en marrón oscuro o nude caramelo, sin marcar demasiado el perfilado, y barras del mismo color. El toque final: un punto de gloss transparente en el centro.

Barra de labios Rouge Dior con acabado velvet, tono 951 Talisman, de la colección Lucky Clover de **Dior,** 53€.

Multitask

Los lápices formato jumbo vuelven a adquirir protagonismo. De textura muy cremosa, simplificarán nuestro neceser porque aúnan las funciones de delineador y labial.

• **4 en 1.** Además, se pueden aplicar como sombra y en las mejillas, a modo de colorete, consiguiendo un favorecedor makeup monocromático.

Basic Colourstick de **Camaleon Cosmetics,** 11,85€.
Phyto-Lip Twist de **Sisley,** 49€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

CLARA PARA **LOV´YC**

Soluciones para el cuidado facial, corporal y capilar de toda la familia

Productos que cuidan tu piel y también a ti

LAS NOVEDADES DE LOV'YC COMBINAN ACTIVOS COSMÉTICOS DE TENDENCIA CON FORMATOS TAN PRÁCTICOS COMO ESPECIALES

Consciente de que en otoño tu piel y tu cabello piden un extra, LOV'YC incorpora nuevos productos (de cuidado facial, corporal, capilar...) al universo beauty. Formulados con activos cosméticos, se adaptan a todas las edades y necesidades y destacan, además, por su atractivo packaging.

PARA EL ROSTRO

Entre las novedades destaca un limpiador facial bifásico en espuma, que limpia en profundidad dejando una sensación de frescor, suavidad e hidratación. LOV'YC también apuesta esta temporada por soluciones específicas para pieles acneicas como los parches de micropuntos o los Acne Flowerstar.

PARA EL CUERPO Y EL CABELLO

Para el cuerpo destaca la loción de la línea Dual-Tone, que también cuenta con una crema facial y un contorno de ojos. Enriquecida con ácido hialurónico, manteca de karité y alantoína, hidrata y suaviza, es de rápida absorción y no deja sensación grasa. Y para el cabello, la firma propone la colección de cepillos VeraSilk, que aporta brillo y volumen sin tirones.

Limpiador bifásico
En cuatro versiones: fresa, blueberry, té verde y vitamina C.

Parches para el acné
Una divertida y eficaz solución para el día a día.

Loción corporal
De rápida absorción, hidrata y suaviza la piel al instante.

www.lovyc.es

@lovyc.es

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

VA DE PIES

LO ÚLTIMO EN ESTÉTICA (Y SALUD)

Son los cimientos de nuestro cuerpo, aunque no les hacemos demasiado caso hasta que surge alguna complicación. Hemos recopilado las más comunes, recurriendo a la podología, la medicina estética y la cosmética para buscarles solución. Avancemos con paso firme... y sin sufrir lo más mínimo

TERESA RÓDENAS

A lo largo de la vida, nuestros pies caminan una media de 241.000 kilómetros, lo que equivale a dar la vuelta al mundo seis veces. Sin embargo, a menudo son los grandes olvidados de nuestra rutina de cuidado, hasta que el dolor o la (falta de) estética nos obligan a mirar hacia abajo. Desde las grietas en los talones, muy típicas en el período posvacacional, hasta problemas estructurales, como los juanetes, nuestros pies reflejan nuestro estilo de vida, el calzado que elegimos y el paso del tiempo. Ahora que estamos inmersos en una nueva era de la estética del pie, donde cuidamos tanto la belleza como la funcionalidad y la comodidad, podemos recurrir a las soluciones de vanguardia que nos ofrecen los especialistas. Veamos cuáles son los problemas más habituales y cómo afrontarlos.

DUREZAS Y CALLOS

Aunque se suelen comparar, son muy diferentes y en podología se tratan de forma distinta. Las durezas, también conocidas como hiperqueratosis, son un engrosamiento difuso por rozaduras, mientras que los callos –helomas– son lesiones más localizadas con un núcleo más duro que se clava hacia dentro.

• **Cómo tratarlos.** La quiropodia es un tratamiento en el que se raspan y deslaminan de forma segura las durezas y los callos. Cuando la causa es una mala pisada, las plantillas personalizadas se usan para repartir el peso y evitar que reaparezcan. Precio: 29€, la sesión. Más inf.: clinicadeprada.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

• **Aliados en casa.** Para el mantenimiento, las cremas con urea en concentraciones altas –entre el 20% y el 40%– actúan como queratolítico, suavizando la piel engrosada. Además, podemos tratar las durezas con limas manuales o eléctricas e, incluso, la clásica piedra pómez.

• **Para prevenir.** El calzado barefoot, que tiene la forma del pie y evita presiones, previene este tipo de problemas. Además, para mantener las durezas y los callos a raya conviene aplicar cremas con ingredientes reparadores, como el pantenol, la urea, la alantoína y las ceramidas.

TALONES AGRIETADOS Y SEQUEDAD

Este problema se acentúa tras el verano por el uso de calzado abierto y la exposición a agentes externos. Si la piel pierde elasticidad, aparecen grietas que pueden ser muy dolorosas.

• **Tratamiento flash.** Las mascarillas tipo calcetines exfoliantes con ácidos como el glicólico, el láctico y el salicílico disuelven las células

HONGOS Y TRATAMIENTO DE UÑAS FRÁGILES

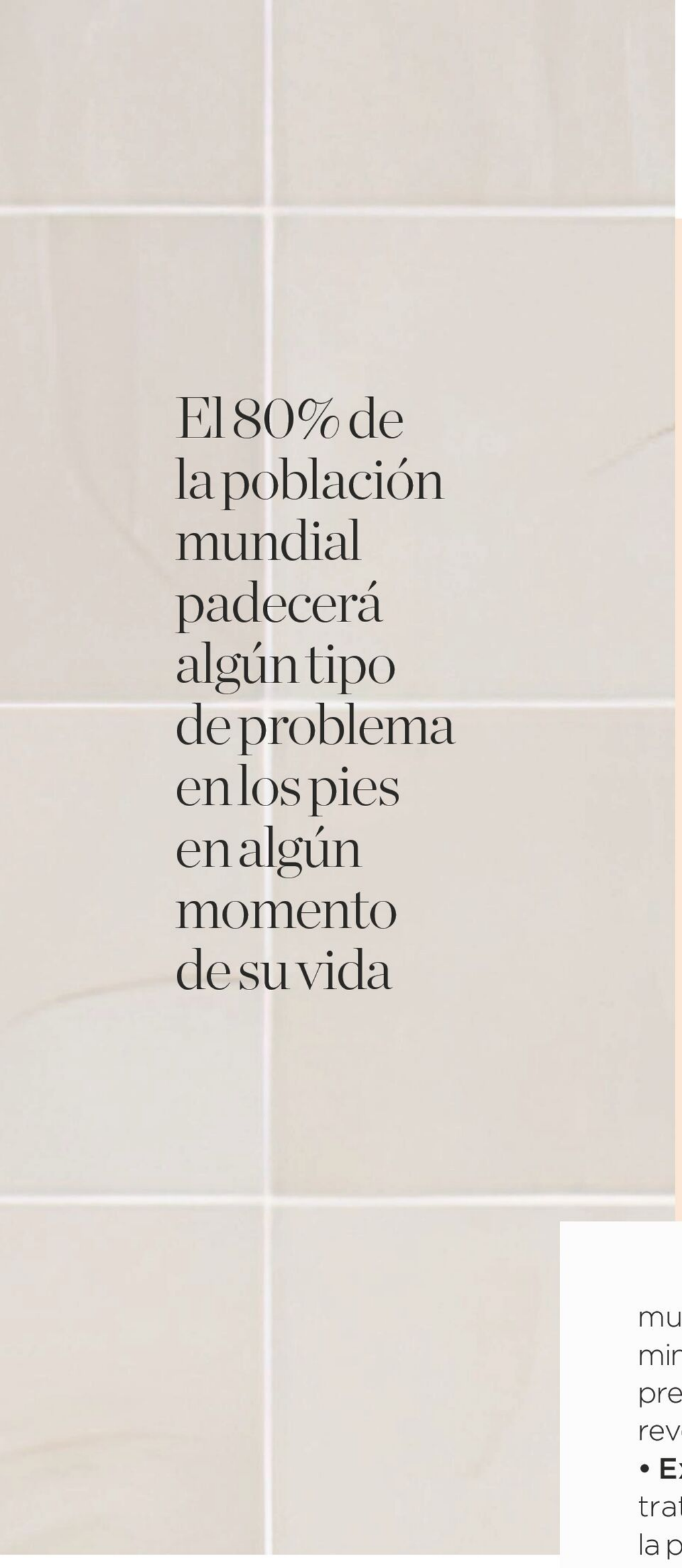
Las infecciones fúngicas debilitan la uña, la decoloran y suelen causar un deterioro en el borde.

• **Tratamiento láser.** Es la alternativa más efectiva y rápida a los fármacos, ya que el calor del láser erradica el hongo de forma profunda. Se necesitan 3 sesiones. Precio: desde 120€. Más inf.: clinicayasmin.com

• **Reconstrucción ungueal.** Mientras la uña sana crece, los podólogos realizan una reconstrucción de uñas con materiales sanitarios que contienen antifúngicos. Esto permite lucir una uña estética y pintarla normalmente durante el proceso de curación. Precio: 35€. Más inf.: cristinaescudero-podologa.com

Tratamiento antifúngico SI-NAILS® MicoXpert MD de **Isdin,** 29,95€. Antihongos Treat & Color Filmogel® de **Urgo,** 16,59€. Solución Anti-micosis MavaMed de **Mavala,** 23,10€.

Revistas.PeruRadio.net.pe



El 80% de la población mundial padecerá algún tipo de problema en los pies en algún momento de su vida

PÉRDIDA DE VOLUMEN Y ALMOHADILLA PLANTAR

Con el paso del tiempo, es natural que el tejido graso bajo la piel de los pies se adelgace, haciendo que se vean más huesudos, con venas y tendones muy marcados. Esto no solo es un problema estético, sino que reduce la amortiguación natural al caminar y puede causar molestias.

• **Devolver el volumen.** El relleno con ácido hialurónico corporal permite recuperar el volumen perdido en la planta y el dorso de los pies. Esto mejora el confort al usar determinado tipo de calzado, como los zapatos de tacón, y rejuvenece el aspecto del pie. Precio: desde 110€. Más inf.: podologovalencia.es

• **Aumento de estatura.** Existe una técnica que utiliza rellenos permanentes en los talones, con materiales como la silicona o los polímeros, para lograr un incremento de altura de hasta cinco centímetros. Esta se puede aplicar también en algunos casos para aliviar el dolor en la almohadilla plantar, pero su uso genera debate entre muchos podólogos porque puede causar complicaciones a largo plazo como migraciones o infecciones.

Pediluvio

Para ablandar la piel, sumergir los pies con jabón neutro durante 10 minutos. El agua es mejor que esté tibia, el calor extremo reseca

muertas. Se aplican durante 90 minutos, aunque la piel no se desprende hasta pasados unos días, revelando una textura nueva.

• **Exfoliantes y peelings.** Estos tratamientos ayudan a renovar la piel y a mejorar su textura. Los exfoliantes físicos (con gránulos) eliminan las células muertas, mientras que los peelings químicos suaves reducen el grosor de la capa córnea (la capa más externa de la epidermis).

• **Envolturas de pies.** Son mascarillas oclusivas en las que se usan ácido hialurónico, urea, argán o manteca de karité para una hidratación o nutrición profunda. Además, proporcionan un efecto muy relajante. Precio: 40€. Más inf.: naturpilates.com

JUANETES Y DEFORMIDADES

El *hallux valgus* o juanete y los dedos en garra son desviaciones óseas que causan dolor crónico.

• **Intervención no invasiva.** Gracias a técnicas endoscópicas como Secret Bridge, se pueden corregir juanetes en solo 40 minutos. Es un tratamiento ambulatorio, con anestesia local y sin cicatrices visibles. Cuesta más de 1.500€ por pie, según valoración clínica. Más inf.: clinicaplanas.com

• **Liposucción de dedos.** Es una operación que elimina los depósitos grasos para estilizar los pies. Apenas se practica porque, a menudo, se tiene que combinar con microcirugías de acortamiento o perfilado óseo del pie.

Revistas.PeruRadio.net.pe

FASCITIS PLANTAR: EL DOLOR AL PISAR

La inflamación del tejido que conecta el talón con los dedos provoca un pinchazo agudo, especialmente al dar los primeros pasos cada mañana.

• **Tecnología médico estética.** La radiofrecuencia (Indiba) estimula la reparación del tejido, reduciendo el dolor y la inflamación en pocas sesiones. Precio: desde 39€ cada una. Más inf.: rocnature.com

• **Medicina regenerativa.** En casos de difícil recuperación, las infiltraciones de PRP (plasma rico en plaquetas) ayudan a regenerar la fascia plantar y los tendones dañados. Precio: desde 170€. Más inf.: podologovalencia.es

Revistas.PeruRadio.net.pe

PIES CANSADOS

La sensación de pesadez, ardor, dolor difuso o inflamación leve en los pies suele aparecer tras estar de pie mucho rato, caminar largas distancias o al final del día. Suele ser un síntoma asociado a la sobrecarga, problemas circulatorios o calzado inadecuado.

• **Descanso y masajes.** En estos casos, lo más eficaz es combinar el reposo, elevando las piernas, con baños de contraste. También son muy eficaces los masajes con lociones de acción descongestiva y refrescante, aplicadas con movimientos ascendentes para favorecer la circulación.

SUDORACIÓN EXCESIVA E IMPERFECCIONES CUTÁNEAS

La hiperhidrosis plantar o sudoración excesiva de los pies genera inseguridad, mal olor y favorece infecciones en los pies. Aunque hay sprays, polvos secantes y desodorantes específicos, también se puede recurrir a soluciones médico estéticas.

• **Con bótox.** La toxina botulínica se inyecta en las glándulas sudoríparas de la planta, bloqueando el sudor excesivo con una duración que puede llegar hasta los dos años. Precio: 695€. Más inf.: esteticaherrero.es

• **"Pies de hobbit".** Cada vez más personas recurren al láser para eliminar de forma definitiva el vello no deseado en el empeine, los dedos y los tobillos. Precio: desde 6€, la sesión. Más inf.: laserum.com

• **Eliminación de manchas.** La técnica del láser también es eficaz para borrar zonas hiperpigmentadas por el roce del zapato y otras lesiones pigmentarias en una sola sesión. Precio: desde 100€. Más inf.: defelipe.com

VERRUGAS PLANTARES O PAPILOMAS

Son una lesión muy común del pie causada por el virus del papiloma humano. A veces se confunden con callos, pero suelen causar más dolor y pueden presentar puntitos negros en la superficie. Si con el uso de ácidos queratolíticos, como el salicílico o el nítrico, no desaparecen al cabo de unos días, se puede recurrir a los siguientes tratamientos:

• **Crioterapia.** Es una de las soluciones más usadas. Consiste en la aplicación de nitrógeno líquido para congelar la verruga y facilitar que se desprenda.

• **El láser de Neodimio-YAG.** Penetra profundamente para disminuir los vasos sanguíneos que alimentan la verruga.

Pie de atleta

Es el nombre con el que se conoce a los hongos en los pies. El picor y la descamación se calman manteniéndolos secos y con polvos antifúngicos

Devolver el confort y reparar a fondo

Tanto en verano como durante el resto del año conviene tener siempre a mano un botiquín cosmético con productos que ayuden a exfoliar, descongestionar, nutrir o refrescar los pies, en función de lo que necesiten en cada momento. Si se mantienen hidratados y secos y se usa un calzado cómodo, multiplicamos las posibilidades de mantener a raya prácticamente cualquier dolencia podológica.

Crema para los pies UreaRepair de **Eucerin,** 14,30€. Exfoliante, reparador y desodorante de pies Peel & Repair DEO de **Cosmetocrítico,** 19,90€. Pomada reparadora S.O.S. 10-en-1 Cica Repair+ de **Mixa,** 6,50€. Calcetines-mascarilla Peeling & Exfoliating de **Iroha Nature,** 10€. Gel Frío Calmante de Pies de **Yves Rocher,** 12,90€. Bálsamo para Pies, nutritivo y ayuda a reducir la fricción, de **Weleda,** 14,95€

Revistas.PeruRadio.net.pe

OBJETIVO: PROLONGAR EL BRONCEADO

Las vacaciones se acaban y lo que no nos apetece es que también se vaya el favorecedor tono moreno de nuestra piel. Estos son los mejores aliados para mantenerlo bonito el máximo tiempo posible

ENCARNA AGUADO | Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

TONO UNIFORME Y LUMINOSO

1. Aceite corporal iluminador Yuzu Glow de **Alma Secret,** 24,70€. 2. El Aceite Sublimador Sunissime de **Lierac,** 31,90€. 3. Gel After-Sun Reparador de **Mary Kay,** 25€. 4. Espuma Autobronceadora The Ritual of Karma de **Rituals,** 23,90€. 5. Aceite iluminador Amande Sublime de **L'Occitane,** 39€. 6. After Sun Soothing Hydro-Spray de **La Biosthétique,** 21€. 7. Semi di Lino Sunshine After-Sun Treatment para el cabello de **Alfaparf Milano,** 22€. 8. Sérum autobronceador para el rostro Tan Glow de **Veralab,** 27,20€. 9. Aceite corporal con brillo Glowmotions de **Sol de Janeiro,** 30€. 10. Gel autobronceador exprés Self Tan de **Clarins,** 36€. 11. Bruma bronceadora facial Purity de **St Tropez,** 31€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Nutrir con destellos

CÓMO SUBLIMAR EL COLOR

Para que el bronceado no se desvanezca o adquiera un tono apagado, los aceites corporales con brillo mantienen la piel nutrida, a la vez que realzan el tono con un bonito efecto satinado. Por otro lado, si empieza a desaparecer el color, no hay por qué esperar a estar completamente blancas. Los autobronceadores ayudan a realzar el tono conseguido o aumentarlo, ya que muchos de estos productos permiten regular la intensidad.

6.
9.
10.
11.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Renovar la capa externa

EXFOLIACIONES SUAVES SEMANALES

Muchas personas dejan de exfoliar su piel cuando la ven bronceada porque creen que se borrará el color. Sin embargo, no es así. La melanina genera el moreno desde las capas más profundas, mientras la exfoliación solo elimina las células superficiales, favoreciendo que se mantenga un tono uniforme y luminoso.

PEELINGS LIGEROS

1. Peeling enzimático para piel sensible 328 de **Secretos del Agua,** 58,80€. 2. Crema Exfoliante Suave Vinoclean de **Caudalie,** 21,90€. 3. Gel exfoliante Essential Scrub de **Isdin,** 23,95€. 4. Exfoliante facial purificante Pure Menthe de **Yves Rocher,** 10,99€. 5. Exfoliante corporal y facial Dermo Peel de **Farma Dorsch,** 27€. 6. Champú Détox Exfoliante de **The Organic Republic,** 26€. 7. Body Polishing Scrub con argán de **Moroccanoil,** 34,50€. 8. Exfoliante reafirmante Cacao Sense de **e'lifexir,** 21€. 9. Loción exfoliante Glycolic Acid 7% de **The Ordinary,** 12€. 10. Aceite exfoliante ensalzador del bronceado Monoï de Tahiti de **Yves Rocher,** 9,99€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Piel dorada y pelo sin frizz

PRESERVAR SIEMPRE LA HIDRATACIÓN

Las largas exposiciones a los rayos UV provocan deshidratación. Esto favorece la descamación en la piel, el principal enemigo de un bronceado duradero, y el encrespamiento en el cabello. Reponer la humedad a diario con productos muy hidratantes es la regla de oro para mantener un bonito tono, y una melena sana y flexible.

PROPICIAR EL BALANCE HÍDRICO

1. Mascarilla capilar After Sun Hydrating Hair Mask de **La Biosthétique,** 26€. 2. Crema hidratante Hydranad+ de **laCabine,** 48,13€. 3. Mascarilla de Noche Hidratante de **Laneige,** 33€. 4. Agua de peinado antifrizz Hydrahair Water de **Arkhé,** 38,70€. 5. Crema de Cuerpo Hidratante con manteca de karité bio de **La Rosée,** 17,90€. 6. Sérum Booster H.A. Eau Thermale de **Uriage,** 25,50€. 7. Crema reafirmante ligera Dewy Lift de **Alma Secret,** 32,18€. 8. Acondicionador Instantáneo Biomarine Hairlab de **Salerm,** 12,71€. 9. Booster facial Ácido Hialurónico Sérum Drops de **Weleda,** 13,95€. 10. Crema hidratante corporal Prebiotic Balance Body Lotion de **Freshly,** 24,95€. 11. SOS Bálsamo Instantáneo Aquatherm de **Skeyndor,** 53,35€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

LAS CCC DEL CABELLO

CURAR - COLOR - CORTAR

Después de las vacaciones, se impone un reset capilar con los mejores tratamientos de choque, los cortes de tendencia y los tonos de coloración de pelo que triunfarán este otoño. ¿A cuántas "C" te apuntas esta nueva temporada?

TERESA RÓDENAS

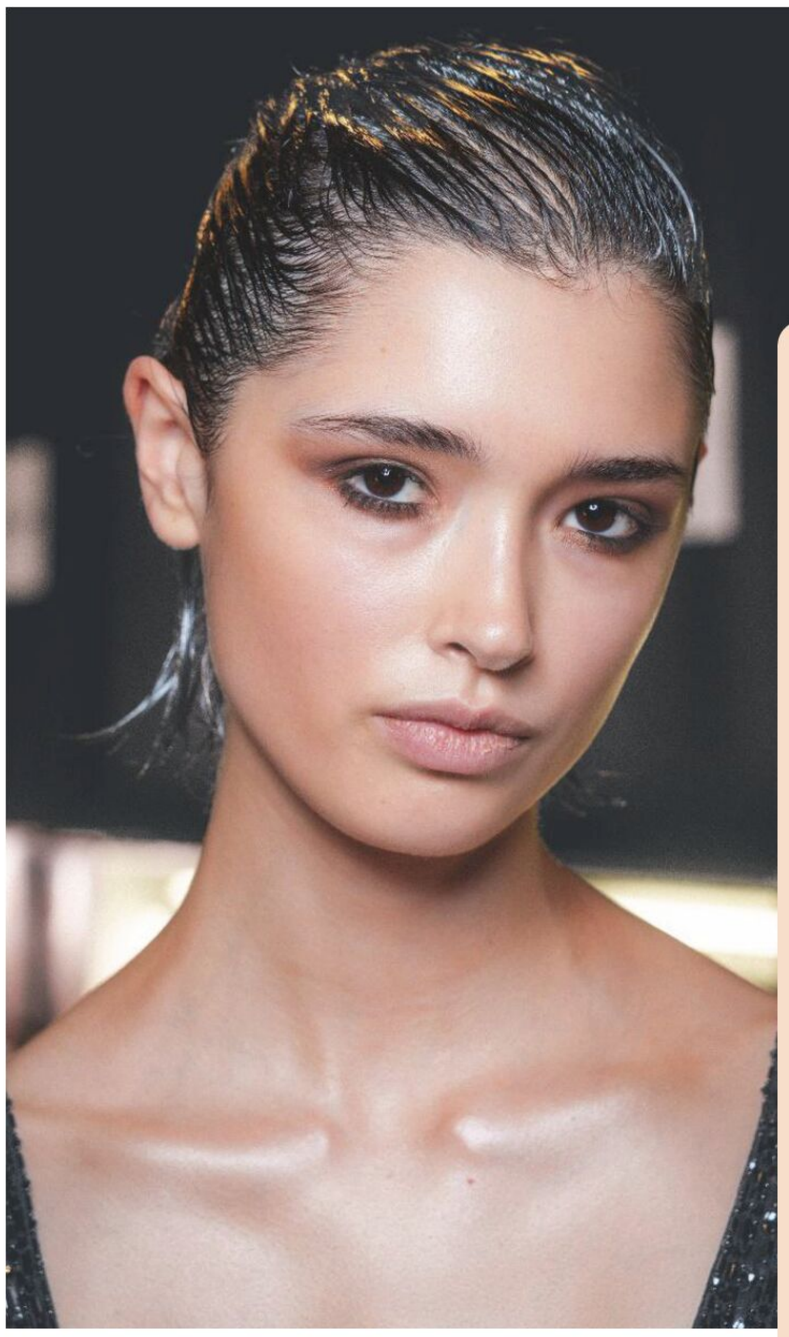
Revistas.PeruRadio.net.pe

1.ª CURAR

TRATAMIENTOS REVITALIZADORES

La exposición continuada a la radiación solar, la sal del mar, el cloro de las piscinas y las altas temperaturas provocan la pérdida de hidratación y de los lípidos naturales que protegen la fibra capilar. "Antes de la llegada del otoño, es el momento ideal para realizar un diagnóstico personalizado y restaurar el cabello", señala Manuel Ferreres, fundador de Salon Five. El objetivo es que el pelo no solo se vea bonito el día del tratamiento, sino "mejorar su calidad para que recupere fuerza, elasticidad y capacidad de retener la hidratación", añade Sandra Segura, fundadora de la peluquería de su mismo nombre. Ambos expertos coinciden en que la cura del cabello postverano se debería centrar en un procedimiento que comporta dos pasos fundamentales:

1. Desintoxicar. Es muy importante eliminar todos los residuos acumulados en el cabello. Las partículas metálicas derivadas del agua, el cloro y los factores ambientales se acumulan en la melena causando la fragilidad de la fibra capilar. El tratamiento Metal Detox de L'Oréal Professionnel, con la molécula glicoamina como principio activo estrella, las elimina y permite que el cabello recupere su resistencia. Precio: a partir de 23€. Más inf.: lorealprofessionnel.es/metal-detox



2. Nutrición intensiva. El objetivo es fortalecer de nuevo la fibra capilar. Para que el cabello vuelva a estar sano, sedoso y brillante, se necesita reparar el daño desde el interior y sellar la cutícula. El tratamiento Origin de la firma Gossyp lo hidrata y nutre con productos que contienen argán, colágeno, queratina y biotina. Precio: desde 45€. Más inf.: gossyp.es

¿Muy dañado? Regeneración

Si el pelo se ha fragilizado en exceso y se está perdiendo cantidad, lo más recomendable es un tratamiento intensivo que ayude a recuperar la densidad e, incluso, a reducir la caída de cara al otoño.

• **Mesoterapia capilar.** Consiste en la infiltración de un cóctel de fármacos, vitaminas y aminoácidos en el cuero cabelludo, que llega directamente al folículo piloso. Según la Dra. Gómez, directora de la Unidad de Medicina Capilar de IMR, "se puede personalizar la fórmula en función de si hay afinamiento del tallo piloso o ausencia del cabello en diferentes zonas". Los resultados se aprecian entre los 3 y 6 meses tras iniciar el tratamiento. Se recomienda un ciclo de 8 sesiones, cada 15 días, y después espaciarlas como mantenimiento. Precio sesión: 150€ . Más inf.: institutomedicoricart.com

Tratamiento reparador Reconstructing Melting Extract Kinactif™ de **Kin Cosmetics,** 18,05€. Acondicionador fortalecedor Lovely Conditioner de **Gossyp,** 27,95€. Champú equilibrante Full Recovery Shampoo de **Arkhé Cosmetics,** 33,60€. Mascarilla Serie Expert Metal Detox de **L'Oréal Professionnel,** 39€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ZADIG VOLTAIRE

2.aC COLOR

LOS NUEVOS TONOS DE ESTE OTOÑO

Si en la rentrée apetece renovar el look y cambiar de color de pelo, Pablo Bogado, director de Pablo Bogado Hair Studio, nos pone sobre la pista de cuáles son las tendencias de coloración del momento. "No se trata tanto de que se note el trabajo técnico, sino precisamente de que resulte imperceptible y muy natural", asegura el estilista. El otoño de 2026 deja atrás los rubios extremadamente claros y los contrastes muy marcados para dar paso a tonalidades mucho más sofisticadas. Se apuesta por colores básicos que acompañan de forma armónica los rasgos y transmiten la sensación de cabello sano.

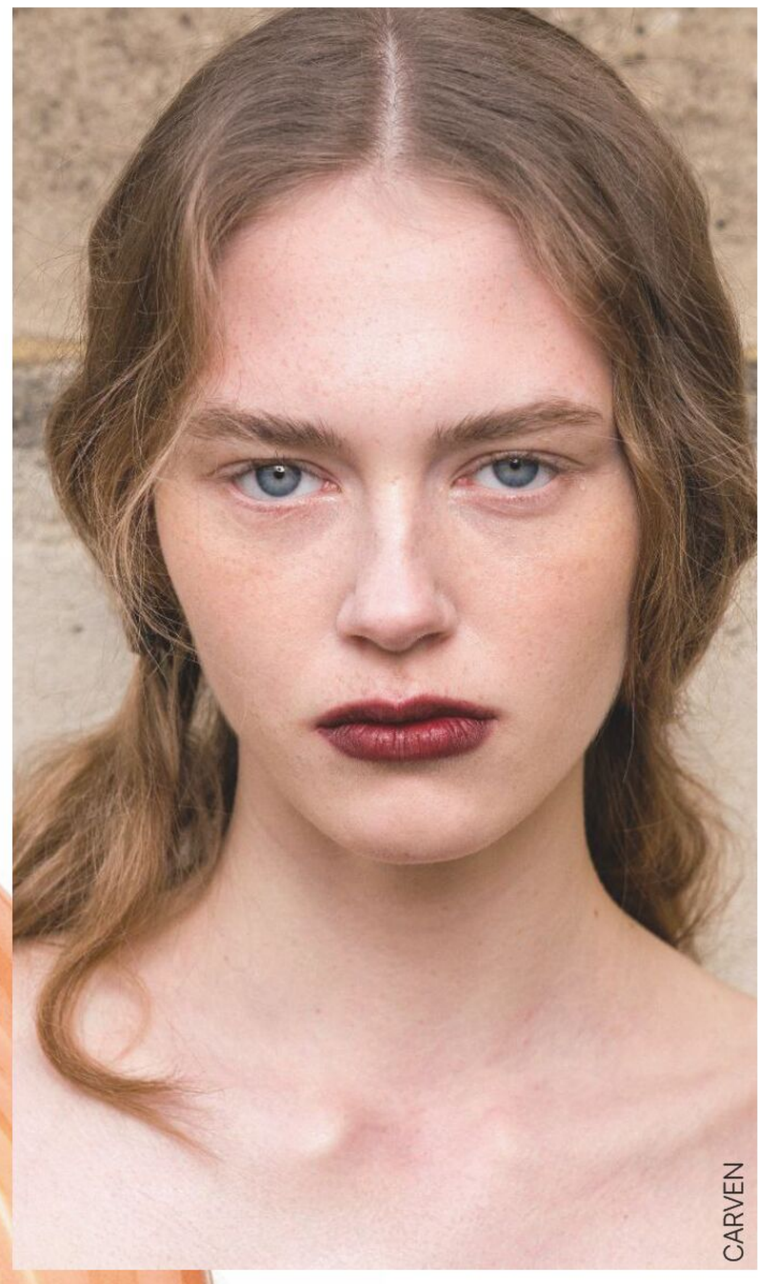
EL COLOUR CARING

La gran mayoría de los tintes actuales no solo respetan la salud del cabello, sino que les aportan calidad. Es el caso de las coloraciones ácidas enriquecidas con ácido hialurónico, que permiten refrescar el color, a la vez que cuidan e hidratan la fibra capilar desde el interior. La verdadera sofisticación está en lucir el tono que mejor encaja con cada mujer, priorizando siempre el buen estado y la longevidad del pelo.

MELENAS "BRONCEADAS"

Este concepto engloba la tendencia de la temporada. Consiste en imitar el aclarado sutil y natural que el sol y el agua del mar provocan en nuestro cabello durante las vacaciones. A pesar de requerir una técnica de peluquería muy depurada, el resultado final es tan integrado que parece no haber necesitado trabajo técnico.

Pincel aplicador de tinte capilar de **Chroma,** 9,95€.


CARVEN

Neutralización y matiz

Con la llegada del otoño, no tenemos por qué oscurecer el cabello de forma drástica, podemos neutralizar los reflejos oxidados o demasiado cálidos que han aparecido tras el verano y devolverle la profundidad. En estos momentos, el servicio de matizar se convierte en el tratamiento estrella en el salón.

• **El baño de luz.** No es un tinte permanente y, por supuesto, no daña la fibra. Esta técnica logra avivar espectacularmente el tono, aportando una gran dosis de brillo que se va desvaneciendo suavemente con los lavados.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Castaños lujosos y rubios cálidos

La paleta cromática se vuelve rica y envolvente. En la gama de claros, triunfarán los rubios beige cálidos, los tonos arena, el vainilla suave y el cachemira. Para las melenas oscuras, en otoño destacarán los llamados *expensive brunettes*, castaños ricos en matices moka, avellana y cacao, que aportan una gran profundidad. Además, según el experto, veremos una fuerte inspiración en materiales naturales, con colores como miel tostada, caramelo suave, champán o nuez.

Beige claro · Arena · Cachemira

Avellana · Moka · Cacao

GIORGIO ARMANI

PATRICK MACDOWELL

Adiós, contrastes

Las mechas muy marcadas van de baja. Triunfan las babylights ultrafinas y los balayages exquisitamente difuminados. Ambos aportan una iluminación estratégica alrededor del rostro

RABANNE

ZIMMERMANN

Revistas.PeruRadio.net.pe

3.ª C CORTE

LOS ESTILOS QUE SE LLEVAN

El objetivo de muchas mujeres en su vuelta a la rutina es encontrar un look con glamour, rejuvenecedor y que sea fácil de mantener. Pero para las que no les apetece innovar, "no siempre es necesario cortar mucho, basta con redefinir la forma para notar el cambio, devolverle cuerpo, movimiento y la sensación de cabello cuidado", explica Noelia Jiménez, estilista y propietaria de Salón Noelia Jiménez, quien nos habla de las tendencias en cortes para esta temporada.

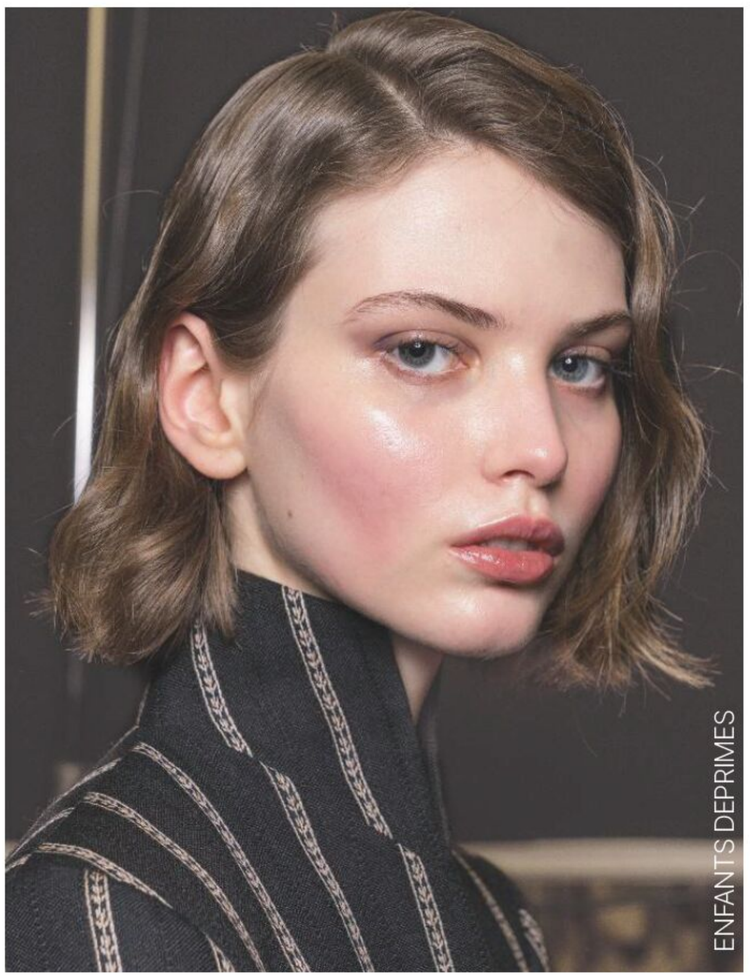
Pixie largo. Dentro del espectro de los cabellos más cortos, la tendencia evoluciona hacia siluetas más suaves y femeninas. El clásico pixie se renueva manteniendo una mayor longitud en la zona superior y suavizando al máximo los contornos.

LOS FLEQUILLOS DE MODA

El de cortina continúa siendo el rey absoluto por su incuestionable comodidad, su capacidad para suavizar las facciones y su crecimiento armonioso, que exige poco mantenimiento. Por otro lado, los flequillos largos –a la altura de las cejas– o los laterales también son apuestas ganadoras porque ayudan a disimular una frente ancha y aportan un toque muy rejuvenecedor a cualquier rostro.

Revistas.PeruRadio.net.pe

CAROLINA HERRERA


ENFANTS DEPRIMES

EMPORIO ARMANI

Micro bob. Su largo, a la altura de la oreja, deja a la vista el cuello, aportando un aire sofisticado. Favorece a los rostros alargados, ya que corta la línea vertical, dando volumen y destacando la mandíbula.

French bob. Cortado al nivel de la mandíbula o levemente por debajo, es muy favorecedor y funciona muy bien en cabellos finos, ya que logra crear una sensación de densidad óptica.

Shag suave. Este look ochentero sigue pisando fuerte. Basado en capas estratégicas que aportan un aire desenfadado, funciona especialmente bien en cabellos con onda natural.

AKRIS

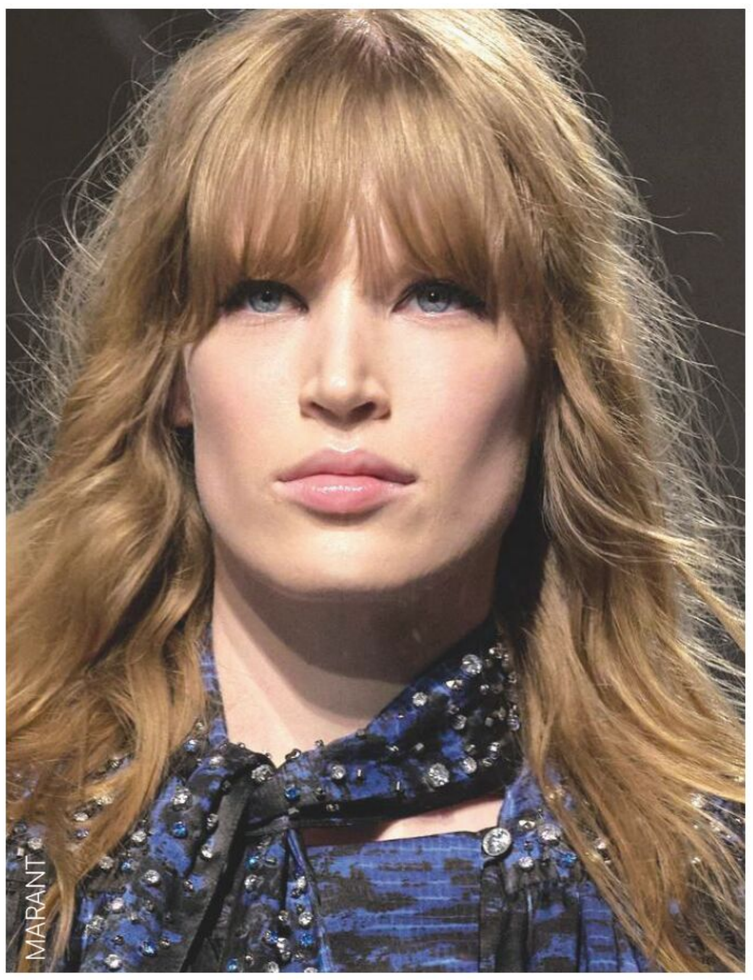
Peine desenredante de **Leonor Greyl,** 24€; y peine texturizante de **Slick Gorilla,** 11,95€.

Más volumen

Con el paso del tiempo, el pelo se afina. Los sprays texturizadores son los productos de styling idóneos para aportar visualmente la sensación de mayor densidad. Además, ayudan a mantener el peinado más tiempo, sin apelmazar el cabello.

Spray texturizante Decode Zero Perfect de **Montibello,** 19,51€. This is a Dry Texturizer de **Davines,** 33,50€. Full Dry Volume & Texture Spray de **Living Proof,** 34€.

CAROLINA HERRERA


MARANT

Clavicut texturizado. Se lleva a la altura de la clavícula y ligeramente desfilado en las puntas. Muy versátil, favorece a todo tipo de rostros y su largo se presta a cómodos recogidos.

Long layers y mariposa. Las capas largas, mezcladas con otras más cortas, es la opción ganadora para las que no quieren sacrificar centímetros de su melena, aportando ligereza.

Revistas.PeruRadio.net.pe

A LA MEDIDA DE TUS SUEÑOS

Para adaptar el espacio a nuestros deseos, nada como un mobiliario proyectado al milímetro para sacarles partido a todos los rincones de nuestra casa

PENSAR EL ESPACIO. El proyecto del estudio Quefalamaria resolvió diversas funciones (calefacción, situación del televisor, almacenaje) con un solo mueble, que aprovecha un córner del salón.

01

©PHELIPE EIZAGUIRRE

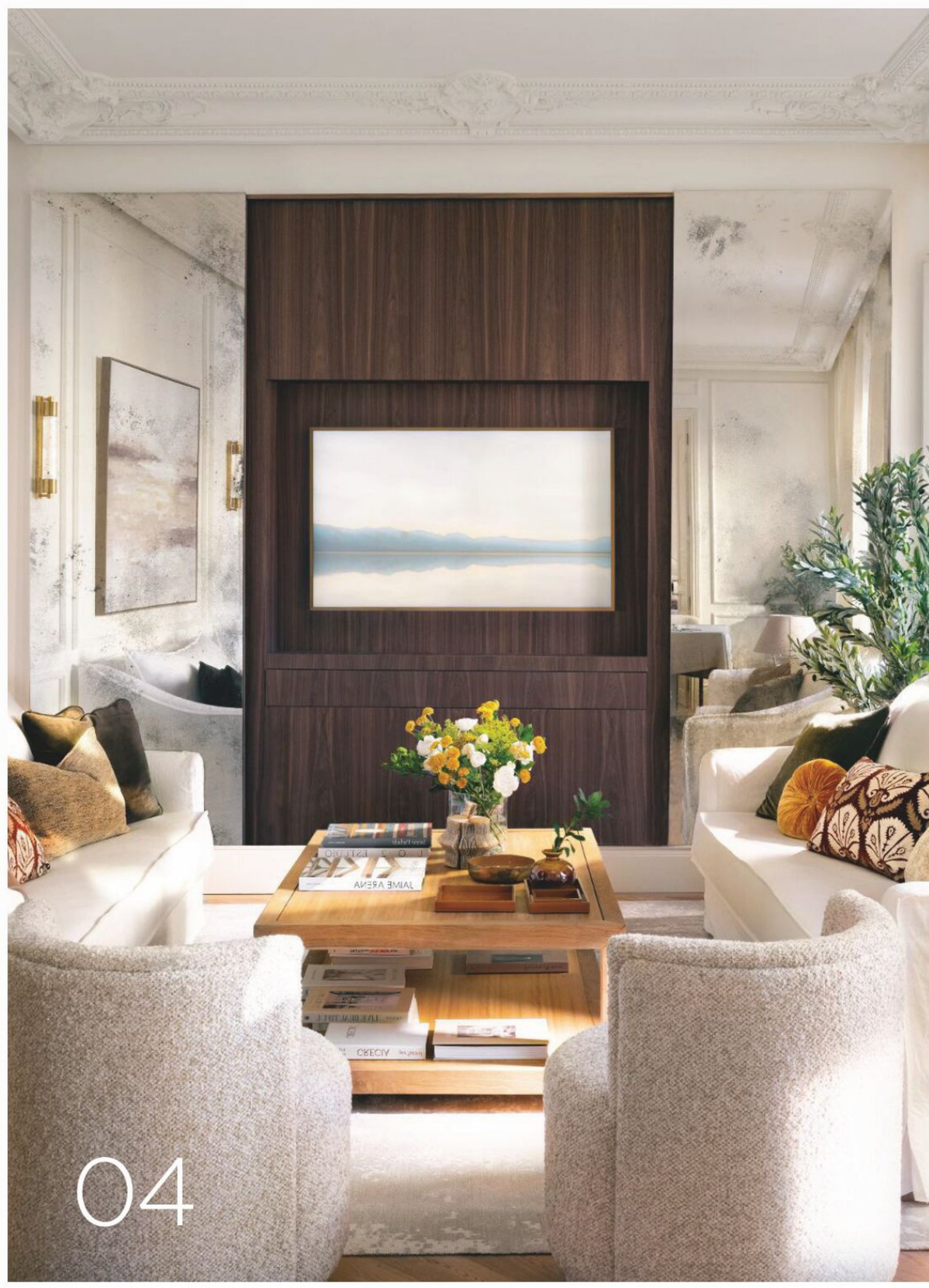
Revistas.PeruRadio.net.pe

02

Milimetrado. El proyecto del estudio Martínez Elorza aprovecha cada rincón.

03

©PHELIPE EIZAGUIRRE



04

01 **MULTIFUNCIÓN.** El diseño de este mueble en forma de L buscó dejar a la vista la chimenea –por eso es de cristal y está en una esquina–, maximizar el espacio para el almacenaje y destinar un rincón cerca del sofá para guardar libros o elementos decorativos.

02 **EL PLUS.** Al organizar el espacio para incluir un office en una cocina con doble entrada, algo harto difícil, se decidió que la isla de trabajo fuera, además, el respaldo de un banco, por lo que se hizo acorde con el espacio disponible.

03 **VERSÁTIL.** En este pasadizo se ha concebido un vestidor con tocador integrado realizado a medida, para combinar almacenamiento, confort y funcionalidad. Los armarios de suelo a techo ofrecen una gran capacidad de organización, mientras que el tocador-escritorio crea un rincón polivalente.

04 **LIBRERÍA.** Como la distribución no permitía instalar una librería convencional, se creó esta de nogal que, además de separar el comedor del salón, también esconde el televisor.

Revistas.PeruRadio.net.pe

06

07

Ganar luz. Este era uno de los objetivos de la intervención de Wood Estudio Interiorismo.

05

©VICUGO STUDIO

05 **RECIBIDOR.** Además de abrir un hueco en el tabique que lo separa de la estancia contigua para que entre la luz, se diseñó un banco con almacenaje inferior para descalzarse al llegar a casa, acompañado de un armario zapatero con una puerta de espejo, que aporta amplitud visual.

06 **UN MARCO.** El mueble en azul grisáceo se ideó para encajar la bañera exenta, situada entre dos reservados, cerrados con puertas recuperadas, que ocultan el inodoro y la ducha. Al formar parte de un dormitorio en suite, su color da continuidad al espacio.

07 **SOBRE LA PUERTA.** Diseñar una librería enmarcando una puerta permite aprovechar la parte superior al quicio sin pesar visualmente. Esto se refuerza al pintarla del mismo color que los cerramientos y las paredes.

Revistas.PeruRadio.net.pe

08

09

10

08 6 CAMAS EN 1 DORMITORIO. Las literas se han construido con una sólida base de obra, a la que se ha añadido una discreta escalera de madera, que sirve también como barandilla. Además, se han añadido dos camas con ruedas en la parte inferior, para invitados.

09 LIGEREZA. La necesidad de integrar un despacho en el dormitorio principal se resolvió colocando dos estantes de punta a punta de la pared, un mueble bajo con armarios y un espacio de escritorio donde poder sentarse. Al estar pintado en el mismo color que la pared, se integra perfectamente.

10 CERRAR LA ESCALERA. Esta estructura, por un lado, ejerce de mueble recibidor en la entrada, mientras que su lado semiacristalado permite delimitar la zona de comedor, que queda más recogida.

Revistas.PeruRadio.net.pe

FRIBURGO
LA CIUDAD MÁS VERDE

A esta población se le añade el apelativo de Brisgovia para distinguirla del cantón suizo del mismo nombre. Y es que, aunque forma parte de Alemania, está a un paso de Suiza y Francia, enclavada en plena Selva Negra

A vista de pájaro. Esta imagen permite ver cómo la ciudad está perfectamente integrada en la naturaleza y es parte del macizo de la Selva Negra.

Revistas.PeruRadio.net.pe

01

02

03

04

05

Restaurada con primor

Al final de la Segunda Guerra Mundial, los bombardeos aliados destruyeron parte del casco histórico. Solo la catedral de Nuestra Señora sobrevivió prácticamente intacta.

Fieles a su origen. La ciudad se volvió a erigir respetando el trazado medieval de sus calles y recuperando las fachadas originales cuando fue posible. La piedra rojiza de la Selva Negra volvió a usarse en numerosos edificios.

01. Cajas de dulces de la **Confiserie Gmeiner.** 02. Fachada de la Haus zum Walfisch (Casa de la Ballena). 03. El tranvía atraviesa la **Martinstor** o Puerta de San Martín. 04. Cartel tradicional de hierro forjado en el **casco antiguo.** 05. La **Colombischlössle** alberga el Museo Arqueológico.

Cuenta la leyenda que poner un pie en un *bächle*, uno de los estrechos canales que recorren el centro histórico y que reciben el agua directamente de la Selva Negra, garantiza el regreso a esta bella ciudad (según otra versión, hacerlo accidentalmente significa que te casarás con un local). De hecho, si se sube al monte Schlossberg, una colina bosco-

Revistas.PeruRadio.net.pe

01

02

03

04

05

sa pegada al casco histórico, se puede contemplar cómo este macizo montañoso envuelve la ciudad, sobre todo los barrios más orientales.

Esta es una de las excursiones que se pueden realizar si se dedica un fin de semana a visitar Friburgo, una ciudad hecha para andar sin prisas, deteniéndose en sus edificios históricos, cafeterías antiguas, talleres artesanales y tiendas, muchas de las cuales han hecho de la sostenibilidad su bandera. Entre los lugares de interés, destacan los siguientes:

LAS PUERTAS MEDIEVALES

Una de las mejores maneras de empezar la visita es por una de las puertas que quedan en pie de la antigua fortificación de este burgo medieval: la Martinstor (o de Martín) y la Schwabentor (o de los Suabos). Si cruzamos la primera puerta, podemos tomar la calle Kaiser-Joseph-Straße, la principal arteria peatonal. Esta nos permite adentrarnos en la llamada "Pequeña Venecia", el antiguo barrio de pescadores y curtidores, surcado por los *bächle* y animado por los puentes de madera y piedra que los cruzan. Por supuesto, una de las fotos que todo viajero espera hacer aquí es la de su famoso cocodrilo de piedra, en la calle Gerberau.

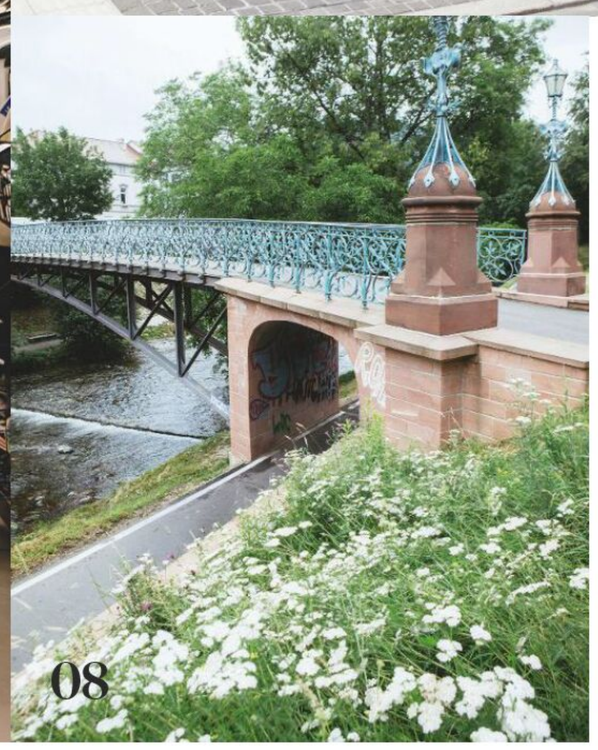
LA CATEDRAL

Es el edificio más emblemático de la ciudad y todo un símbolo

Revistas.PeruRadio.net.pe

06

07



08

01 y 06. Interior de la tienda de diseño **LUST AUF GUT.** 02. Un plato de la *brasserie* **The Gramercy.** 03. Edificio de la **Alte Wache,** en la céntrica plaza Münsterplatz. 04. La barbería tradicional The Heritage Barbershop. 05. Icónica bicicleta decorada situada delante de **Home & Dog.** 07. Edificio de la **Biblioteca Universitaria.** 08. El **puente Mariensteg,** de estilo art nouveau.

al ser de los pocos que quedó en pie tras el bombardeo de 1944. De estilos románico y gótico, antes de adentrarnos en ella, vale la pena dedicar un rato a contemplar su fachada hasta situar dos de sus reclamos más conocidos: la figura del diablo que reza y la gárgola que enseña burlonamente el trasero. Los sábados al mediodía se puede asistir al repiqueteo de las campanas, entre las que se halla la Hosanna, una de las más grandes de Alemania.

EL MERCADO

En la plaza de la catedral encontramos la Historisches Kaufhaus, el antiguo mercado fortificado, inconfundible por ser un edificio rojo con un tejado de azulejos. Sin embargo son las paradas que están al aire libre las que congregan a más gente, la que se acerca a comprar productos procedentes de agricultores y productores de la región, ya que aquí se promueve el consumo de kilómetro cero. También es el sitio donde degustar la típica *Lange Rote,* una salchicha roja kilométrica, que es la estrella de la gastronomía local y que se puede acompañar de una copa de vino de Baden.

LA PLAZA DEL AYUNTAMIENTO

Al salir de la plaza de la catedral por la calle Franziskanerstraße en esta dirección, se encuentra la fachada gótica de la Haus zum Walfisch (Casa de la Ballena), de un color encarnado encendido. Tras visitarla, nos dirigiremos a esta otra plaza

Revistas.PeruRadio.net.pe

01

02

03

04

05

donde se sitúan el Ayuntamiento Antiguo, que se distingue por ser de color rojo, y el Nuevo, que es blanco. Ambos se conectan a través de un puente.

Muy cerca de aquí nos topamos con la Universidad, fundada en 1457 y una de las más antiguas del país. En frente del edificio principal se halla la Universitätsbibliothek (la Biblioteca Universitaria), cuyo moderno edificio contrasta por sus formas geométricas y su acristalamiento oscuro. Si nos desviamos un poco, podemos visitar también la Colombischlössle (Villa Colombi), que sorprende por su arquitectura que recuerda a los castillos Tudor ingleses. Esta villa, rodeada de unos bellos jardines que la convierten en un oasis de verdor, alberga la colección arqueológica de la ciudad.

OTROS PUNTOS DE INTERÉS

El Konviktstraße (callejón del Caracol) es, tal vez, el rincón más fotografiado de la urbe. Se trata de un coqueto pasadizo medieval, formado por casas históricas cubiertas de glicinas. Desde aquí podemos dirigirnos a la puerta Schwabentor, desde donde se sube al monte Schlossberg, del que hemos hablado al principio. Es un lugar ideal para ver la puesta de sol en uno de los populares *biergarten* (jardines de cerveza), terrazas al aire libre en las que se consume esta bebida y platos típicos.

Entre los barrios, el de Herder merece la visita para conocer sus elegantes villas modernistas.

01. Cartel del taller artesanal **Fischers Fritz Handgemachtes am Kanal,** un icónico punto en un canal del barrio de Fischerau. **02.** Fachada del espacio artístico **Fischmüllers. 03.** Bolso creación de la diseñadora de moda Kim Schimpfle. **04.** El antiguo **Kastaniengarten,** un *biergarten* (jardín de cerveza) en la colina Schlossberg**. 05. Kim Schimpfle** (@kim_schwarzwald_couture) tiene su atelier en la calle Hildastraße 62.

Revistas.PeruRadio.net.pe

quédate con lo improvisado

FUJIFILM
Value from Innovation

The New
instax mini 13™

EXPOSICIÓN AUTOMÁTICA
Ajusta automáticamente los parámetros de la cámara para conseguir una iluminación óptima.

MODO PRIMER PLANO
Gira el objetivo hasta el modo «Close-up» y utiliza el temporizador de 2 segundos para hacerte un selfie perfecto.

AUTODISPARADOR
El temporizador de 10 segundos permite que todo el grupo entre en el encuadre.

ACCESORIO PARA EL AJUSTE DEL ÁNGULO DE LA CÁMARA

@instaxcamara

no la guardes, comparte.™

© 2026 FUJIFILM Corporation. Imágenes simuladas. Tiempo de revelado aprox. 90 seg.

Revistas.PeruRadio.net.pe

COCINA DE COMUNIDAD

Ana y Elena Arce hacen cocina tradicional con algunos préstamos de otras culturas. Sin seguir tendencias, con una filosofía propia que ha hecho de su local un lugar de referencia en Madrid. Y tras siete años de travesía, ahora comparten sus secretos y recetas

CARME DEL VADO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cuando entras en un sitio y ya saben cómo tomas el café, te sientes más como en casa que si cada día vas a un sitio nuevo", explican las hermanas Ana y Elena Martínez Arce, las dos almas de esa "especie de cantina" que es Hermanas Arce, un local del madrileño barrio de las Salesas que lleva siete años sirviendo desayunos y comidas solo entre semana, lo que dice mucho de su modo de hacer.

¿Qué hace de Hermanas Arce una "casa" y una "comunidad" para vuestros parroquianos?
Son los propios clientes, más que nosotras. Es un sitio donde viene mucha gente varias veces a la semana. Eso hace que se encuentre a vecinos del barrio o personas que trabajan por aquí. La gente empieza a hablar, o con los camareros o entre ellos, y eso genera hermandad.

Marta Bahillo, en el prólogo, dice que la vuestra es "cocina de la abuela que ha viajado", ¿qué significa esto?
Creo que lo dice porque nuestra cocina es sencilla, rústica, en la que el valor es que lo hacemos todo nosotras. Pero no es una cocina española típica, sino que coge prestadas ideas de nuestros viajes y de otras cocinas del Mediterráneo.

¿De dónde viene vuestro amor por la cocina? ¿Quién os lo ha transmitido?
En casa siempre hemos comido muy bien. Nuestra madre y nuestra abuela han cocinado (y comprado) muy bien. Siempre le han dado importancia a la comida y a la calidad de los ingredientes.

¿Cómo es trabajar codo a codo siendo hermanas?
Aunque discutimos mucho, las dos creemos que sería difícil hacer esto con otra persona. Tenemos una relación muy estrecha y gustos parecidos, aunque de personalidad somos muy distintas. Por eso nos complementamos y cada una se dedica a una parte del negocio. Al ser hermanas podemos hablar sin tapujos de todo y saber que, aunque nos enfademos, al día siguiente lo vamos a poder resolver.

El libro

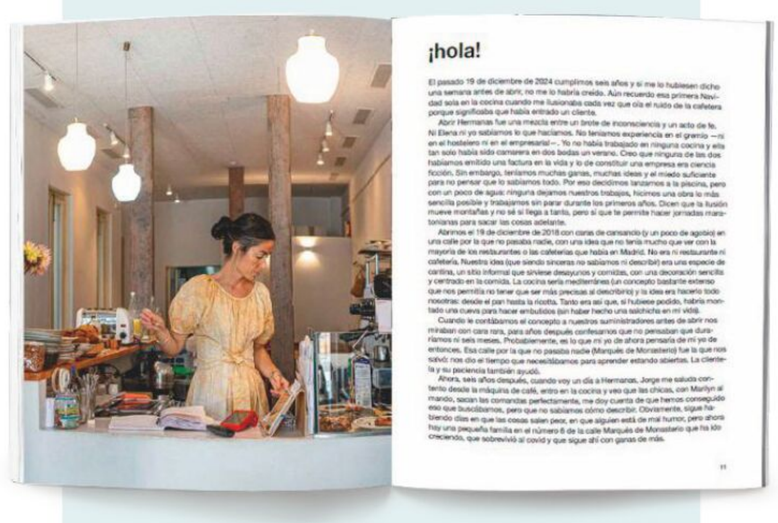
GUÍA PARA COCINAR Y EMPRENDER

No es un recetario al uso, todos los platos tienen un contexto porque forman parte de su trayectoria. Además, repasan cómo arrancaron el negocio, con sus aciertos y sus errores, algo que "puede animar a alguien a emprender en un campo en el que no tenga experiencia".

• **¿Se han quedado recetas de estos 7 años fuera?** Alguna, pero creemos que es una representación bastante fiel y completa de nuestra oferta.

• **¿Fue difícil hacer un cribado de recetas?** Ayudó establecer una estructura, ver qué capítulos queríamos incluir: menús de la semana, caterings, etc.

• **¿Qué nivel de cocina hay que tener para hacerlas?** Te diría que cero patatero. No hemos incluido recetas muy complejas para que fuese accesible.


¡hola!

El pasado 19 de diciembre de 2024 cumplimos seis años y si me lo hubiesen dicho una semana antes de abrir, no me lo habría creído. Aún recuerdo esa primera Navidad sola en la cocina cuando me ilusionaba cada vez que oía el ruido de la cafetera porque significaba que había entrado un cliente.

Abrir Hermanas fue una mezcla entre un brote de inconsciencia y un acto de fe. Ni Elena ni yo sabíamos lo que hacíamos. No teníamos experiencia en el gremio —ni en el hostelero ni en el empresarial—. Yo no había trabajado en ninguna cocina y ella tan solo había sido camarera en dos bodas un verano. Creo que ninguna de las dos habíamos emitido una factura en la vida y lo de constituir una empresa era ciencia ficción. Sin embargo, teníamos muchas ganas, muchas ideas y el miedo suficiente para no pensar que lo sabíamos todo. Por eso decidimos lanzarnos a la piscina, pero con un poco de agua: ninguna dejamos nuestros trabajos, hicimos una obra lo más sencilla posible y trabajamos sin parar durante los primeros años. Dicen que la ilusión mueve montañas y no sé si llega a tanto, pero sí que te permite hacer jornadas maratonianas para sacar las cosas adelante.

Abrimos el 19 de diciembre de 2018 con ciertas dosis de cansancio (y un poco de agobio) en una calle por la que no pasaba nadie, con una idea que no tenía mucha que ver con la mayoría de los restaurantes o las cafeterías que había en Madrid. No era ni restaurante ni cafetería. Nuestra idea (que siendo sinceras no sabíamos ni describir) era una especie de cantina, un sitio informal que sirviese desayunos y comidas, con una decoración sencilla y centrado en la comida. La cocina sería mediterránea (un concepto bastante extenso que nos permitía no tener que ser más precisas al describirlo) y la idea era hacerlo todo nosotras: desde el pan hasta la ricotta. Tanto era así que, si hubiese podido, habría montado una cueva para hacer embutidos (sin haber hecho una salchicha en mi vida).

Cuando le contábamos el concepto a nuestros suministradores antes de abrir nos miraban con cara rara, pero años después confesamos que no pensaban que durábamos ni seis meses. Probablemente, es lo que mi yo de ahora pensaría de mi yo de entonces. Esa calle por la que no pasaba nadie (Marqués de Monasterio) fue la que nos salvó: nos dio el tiempo que necesitábamos para aprender estando abiertas. La clientela y su paciencia también ayudó.

Ahora, seis años después, cuando voy un día a Hermanas, Jorge me saluda contento desde la máquina de café, entro en la cocina y veo que las chicas, con Marilyn al mando, sacan las comandas perfectamente, me doy cuenta de que hemos conseguido eso que buscábamos, pero que no sabíamos cómo describir. Obviamente, sigue habiendo días en que las cosas salen peor, en que alguien está de mal humor, pero ahora hay una pequeña familia en el número 6 de la calle Marqués de Monasterio que ha ido creciendo, que sobrevivió al covid y que sigue ahí con ganas de más.

11

Hermanas Arce, recetas e historias, de Elena y Ana Martínez Arce (Ed. Libros Cúpula), 26,95€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

01

02

01
ENSALADA DE PARAGUAYOS, FETA, MENTA Y SUMAC

Para 2-4 personas

4 paraguayos • 60 g de queso feta • Zumo de limón • Aceite de oliva • Hojas de menta • Sumac • Sal Maldon

Elaboración

1. Pela los paraguayos, córtalos en trozos irregulares y colócalos en un bol. Añade el queso feta desmenuzado, un chorro de aceite, un chorrito de zumo de limón, un poco de sal Maldon, otro de sumac y unas hojas de menta.

2. Remuévelo todo bien y prueba la mezcla. Comprueba si necesita más feta, sal o zumo de limón.

3. Emplata intentando que no quede la ensalada apelmazada. Añade un chorrito de aceite si ves que está un poco triste o seca, espolvorea un poco de sumac por encima y agrega unas hojitas de menta.

02
PORRIDGE

Para 2 personas

90 g de copos de avena • 310-340 ml de agua • 120 ml de leche de vaca o cualquier bebida vegetal • Una pizca de sal

Elaboración

1. Pon los copos de avena con el agua y la sal en un cazo a fuego medio fuerte. Cuando veas que empieza a hervir, ve removiendo para que no se pegue. Verás que la mezcla se va espesando. Cuando ya tenga una consistencia cremosa, añade la leche. Sigue removiendo un poco más y retíralo del fuego cuando vuelva a adquirir esa textura cremosa.

2. Reparte la mezcla entre dos platos hondos. Puedes agregar un poco más de leche o directamente añadir los toppings.

3. *Toppings:* nueces picadas, un poco de aceite de oliva o mantequilla y azúcar de coco o miel; o mantequilla de cacahuete, media manzana en rodajas, nueces y azúcar de coco o miel; o plátano, nueces o avellanas y sirope de agave; o rodajas de naranja sanguina, aceite de oliva, avellanas tostadas y azúcar moreno.

Revistas.PeruRadio.net.pe

"En la cocina salada, es más importante probar y ajustar que seguir una receta al dedillo sin saber por qué haces las cosas. Así vas cogiendo la sensibilidad que hace falta. En las recetas dulces, en cambio, pesar es fundamental"

03

CALABAZA ASADA, YOGUR, NUECES, SALVIA Y MANTEQUILLA CARAMELIZADA

Para 4 personas

1 calabaza pequeña • 150 g de yogur • diente de ajo • Un puñado de nueces tostadas • Aceite de oliva • Sal. *Para la salvia y la mantequilla caramelizada:* 150 g de mantequilla • Las hojas de unas 10 ramitas de salvia • limón • -1 cdta. de copos de chile • Sal

Elaboración

1. Para la salvia y la mantequilla caramelizada: pon la mantequilla a calentar en un cazo y ten preparado un plato con un papel de cocina para escurrir las hojas de salvia. Cuando veas que la mantequilla está líquida y bien caliente, échalas y fríelas hasta que estén crujientes. Apártalas al plato con el papel de cocina. Sigue calentando la mantequilla hasta que se formen sólidos marrones al fondo. En ese punto, añade el limón y el chile, un poco de sal y apártala del fuego. Remueve bien y mantenla templada

2. Para la base de yogur: ralla el diente de ajo sobre el yogur y sala.

3. Para la calabaza: pélala y quítale las semillas. Córtala a la mitad longitudinalmente y luego en rodajas de unos 3 cm de grosor. Coloca las rodajas en una bandeja de horno con un chorro de aceite y un poco de sal, y hornéalas entre 210 y 220 °C de 20 a 30 minutos, hasta que estén blandas y doradas por los lados.

4. Para servir: pon una base con el yogur con ajo, coloca los trozos de calabaza por encima, reparte las nueces también por encima y acaba con unas cucharadas de la mantequilla caramelizada y las hojas de salvia. Al poner la mantequilla, asegúrate de coger tanto la parte más clara como los trozos dorados y el chile, que es lo que le da gracia al plato.

04

PATATA APLASTADA CON CRÈME FRAÎCHE, HIERBAS Y AJO

Para 4 personas

16 patatas baby • Sal • Sal Maldon

Revistas.PeruRadio.net.pe

04

05

• Pimienta negra • Aceite de oliva • Eneldo para decorar. *Salsa de hierbas:* 200 g de crème fraîche • 1 diente de ajo • 1 taza de hierbas variadas: perejil, eneldo, cebollino y menta • Ralladura de -1 limón • 1 cda. de aceite de oliva

Elaboración

1. Limpia las patatas, pero déjalas con piel. Cuécelas en agua hirviendo con sal hasta que estén blandas y escúrrelas.

2. Mientras tanto, haz la salsa: pica las hierbas finas y mézclalas en un bol con la crème fraîche, el ajo, la ralladura de limón, el aceite y la sal. Esta mezcla necesita bastante sal. Prueba y ajusta.

3. Pon las patatas sobre un trozo de papel de hornear y aplástalas con la mano. Espolvorea sal Maldon y pimienta negra recién molida por encima. Píntalas con la salsa de crème fraîche y añade un chorro de aceite por encima. Decora con eneldo.

05
LABNEH CON DUKKAH

Para 4 personas

500 g de yogur griego • 1 cucharadita de sal • AOVE. *Para la dukkah:* 150 g de almendras • 150 g de avellanas • 50 g de semillas de sésamo • 25 g de semillas de cilantro • 25 g de semillas de comino • 25 g de sumac • 10 g de sal Maldon • 10 g de pimienta negra

Elaboración

1. Para el labneh: mezcla yogur con sal y deja que escurra en un colador de tela durante un día dentro de la nevera (cubierto, para que no coja olores).

2. Para el dukkah: tuesta las almendras y las avellanas en una bandeja de horno entre 5 y 10 minutos de 170 °C a 180 °C. Tuesta las semillas de sésamo, de comino y de cilantro en una sartén, sin aceite, a fuego medio hasta que veas que huelen bien y que se han dorado un poco.

3. Machaca las semillas en un mortero, y pica ligeramente las almendras y avellanas.

4. Añade el sumac, la sal Maldon y la pimienta negra molida, y guarda el dukkah en un bote cerrado. Dura lo que tardes en comerlo. Obviamente, cuanto más

Revistas.PeruRadio.net.pe

reciente esté, más aromático será, pero no se estropea.

5. Para servir: coloca un par de cucharadas de labneh en un plato, intentando generar un pequeño hueco o valle en el centro. Añade 1 o 2 cdas. de dukkah por encima y agrega un chorro generoso de aceite de oliva. Acompaña de pan o flatbread.

06

ENSALADA DE ENDIVIAS, PERA, GORGONZOLA Y NUECES CARAMELIZADAS

Para 4 personas

6 endivias • 6-8 hojas de radicchio • 2 peras • 150 g de queso gorgonzola • 2-3 puñados de nueces caramelizadas • *Para la vinagreta:* 110 ml de aceite de oliva • 25-30 ml de vinagre de Jerez • 5 g de mostaza • 5 g de miel • 5 g de sal

Elaboración

1. Para la vinagreta: mezcla todos los ingredientes y prueba por si quieres ajustar.

2. Para la ensalada: corta las peras en gajos finos, quitando el corazón. Pon la pera, las endivias y el radicchio en un bol grande. Añade un poco de vinagreta y remueve todo bien.

3. Agrega el gorgonzola en trozos y casi todas las nueces caramelizadas (reservando alguna para poner encima). Prueba el conjunto y comprueba si necesita un poco más de vinagreta. Espolvorea las nueces caramelizadas por encima.

Propuestas al gusto de Ana y Elena

Las hermanas Martínez Arce son unas gourmets. Amantes de los libros de cocina y de la gastronomía de viajes, de donde toman ideas suculentas. Por ello, les hemos pedido que nos digan cuáles son sus favoritos para distintas ocasiones:

• **¿Cuál sería vuestro desayuno ideal para un domingo sin prisas?** Uno que incluya un café con leche, un zumo de naranja, unos huevos turcos y también algún dulce.

• **¿Qué menú os gustaría que os cocinaran?** Cuando cocinas tú, ¡cualquier cosa que te prepare otra persona te parece una maravilla!

• **¿La cena que menos trabajo os da?** Algo que puedas dejar adelantado para no estar trabajando en el último minuto, así que alguna combinación de los platos del capítulo de caterings.

• **¿Y cuál es el postre que os deja el mejor sabor de boca?** ¡Todos! ¡Esa es su función! Si nos apetece chocolate, escogeríamos la tarta de nueces y chocolate. Si nos apetece un postre con fruta, tal vez una de las tartas de almendra y fruta. En cambio, si estuviéramos muy llenas, nos decantaríamos por una pavlova, que es tan ligera que te la comes sin saber que la querías.

Revistas.PeruRadio.net.pe

GESTIONAR EL APEGO CON ÉXITO

¿Por qué algunos persiguen el amor con intensidad mientras otros parecen evitarlo a toda costa? Buena parte de la respuesta se encuentra en el apego, ese patrón emocional que se construye en la infancia, condiciona la forma de relacionarse con los demás e influye en la vida adulta

ROXANA IBAÑEZ MACHADO. Periodista

El apego es una forma de buscar seguridad y construir identidad, pertenencia o memoria, asegura el psicólogo Javier Wilhelm. Por eso uno se apega a personas, pero también a animales, lugares, trabajos, rutinas, objetos o recuerdos. "Forma parte de lo que somos, es algo normal, natural y esperable", puntualiza el presidente de la Sección Alternativas para la Resolución de Conflictos (ARC) del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña (COPC).

APEGARSE NO ES UN CONTRATIEMPO, SU CALIDAD, SÍ

El problema aparece cuando aquello que debería sostener a la persona, la termina limitando y genera más dependencia que crecimiento, avisa Wilhelm. Por su parte, Sandra Ferrer, psicóloga cofundadora del Programa MIA, matiza que el apego no es sinónimo de dependencia.

Por ejemplo, en una relación de pareja, incluso entre personas autónomas e independientes, es natural que surja un cierto "pegamento emocional" cuando se comparten años de intimidad, experiencias y proyectos. Lo malo, señala la psicóloga, "es no poder sentirse bien sin tener a la otra persona al lado".

UN VÍNCULO QUE SE DEFINE EN LA INFANCIA

Las primeras relaciones que se tienen en la niñez funcionan como un laboratorio emocional. Cuando ese aprendizaje no se hace de la manera adecuada, deja heridas que se van arrastrando en la vida. "Pero se pueden mejorar y superar con la ayuda adecuada", puntualiza Wilhelm.

"Los estilos de apego aprendidos en la infancia afectan también a la manera en que se afrontan los conflictos, las tomas de decisiones o la forma en la que uno se desenvuelve en el trabajo", añade Ferrer.

LOS TIPOS MÁS FRECUENTES

Ferrer los divide en tres, mientras que Wilhelm habla de cuatro tipos. Sin embargo, ambos coinciden en que no se trata de etiquetas rígidas.

- **El seguro.** La persona se siente segura y confiada. Sabe permanecer en calma con o sin el otro al lado, dice Ferrer. "Es el tipo de apego más sano porque no sufre y está construido en base a la confianza en uno mismo", especifica Wilhelm.
- **El ansioso.** Estrechamente relacionado con la ansiedad y el miedo al abandono. "Son personas que necesitan que les digan todo el tiempo que las quieren. Y si no tienen respuestas cuando

Revistas.PeruRadio.net.pe

Aunque suele vincularse a las relaciones de pareja, su impacto va más allá: está presente en la amistad, la familia, el trabajo, las mascotas...

envían mensajes, lo viven como una amenaza y generan inseguridad, celos o reclamaciones", detalla Wilhelm.

• **El evitativo.** El sujeto tiende a protegerse a través de la distancia emocional y la autosuficiencia. "No necesita de nadie ni de nada; ningún objeto es significativo en su vida: le da igual ponerse una camiseta u otra, tener amigos o no, pareja o estar solo", desarrolla Wilhelm.

• **El desorganizado.** Es propio de quien desea intimidad, pero al mismo tiempo la teme. Reclama

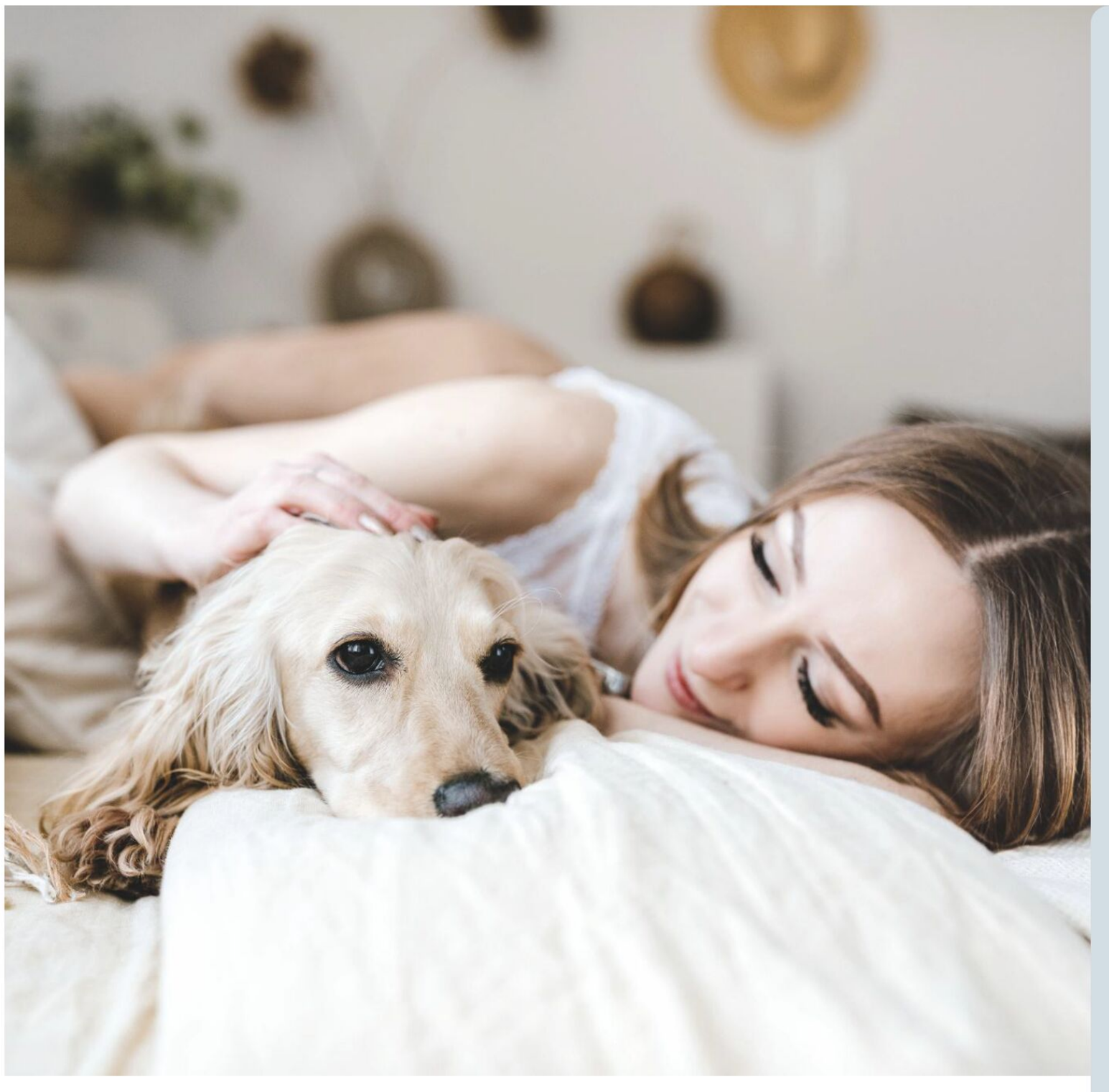
Sabías que
NO SE LIMITA A LAS PERSONAS

• **A animales.** El vínculo profundo con un animal de familia genera bienestar, pero si hay hiperapego, existe riesgo de hiperdependencia.

• **A cosas.** Puede darse con objetos con un valor emocional, como cartas, fotografías o libros. Estos elementos pueden ayudar a afrontar cambios o despedidas o dificultar el asumir pérdidas y avanzar.

• **En el ámbito laboral.** Hay personas que permanecen en empleos que no les satisfacen solo por la seguridad que les proporcionan.

Revistas.PeruRadio.net.pe



atención y después rechaza la cercanía. Quiere sentirse querido pero sospecha que será abandonado o traicionado. Esto acarrea confusión y desgaste emocional en las relaciones de pareja o familiares, según Wilhelm.

CÓMO CONSTRUIR UN APEGO MÁS SANO

Si una relación duele de forma habitual, algo necesita revisarse. Es importante reconocerlo, hablarlo y, si hace falta, buscar ayuda profesional. Un vínculo saludable permite crecer, disfrutar y sentirse seguro. Para valorarlo:

• **Hacerse preguntas.** Por ejemplo: ¿qué función cumple esta persona u objeto en mi vida?, ¿qué me aporta este trabajo que no me daría otro?, ¿por qué necesito llevar esto conmigo?

• **Diferenciar entre necesidad y dependencia.** Todos necesitamos afecto, apoyo y compañía, pero sin someterse a los demás ni perder la autonomía.

• **Aprender a tolerar.** Darse cuenta de que las ausencias, la distancia o los silencios no siempre significan rechazo o abandono. A veces hay que preguntarse por qué resulta tan difícil estar con uno mismo.

• **Mirar hacia dentro.** Dejar de analizar constantemente a la otra persona y empezar a observarse a uno mismo: qué patrones se repiten y cómo se reacciona ante el miedo al rechazo.

• **Reconocer el propio estilo de apego.** Ayuda a entender por qué se actúa de una cierta manera en las relaciones y qué aspectos se necesita trabajar.

Hijos
PREDICAR CON EL EJEMPLO

Los expertos subrayan que los hijos aprenden, sobre todo, de lo que ven, aunque también ofrecen pautas para fomentar el apego seguro.

• **Sin consejos.** Los niños asimilan mucho más lo que observan y escuchan. Según Sandra Ferrer, ellos no desarrollan seguridad porque se les explique cómo hacerlo, sino por lo que ven y viven.

• **Mostrar emociones.** Pedir perdón, manejar la frustración y resolver los desacuerdos desde el respeto son aprendizajes que los niños incorporan de manera natural.

• **Compartir en familia.** Jugar y compartir tiempo de calidad fortalece el vínculo y crea un entorno de confianza. "Es importante que conozcan distintos tipos de niños o niñas de su edad, que se relacionen con distintos tipos de familia, que se den cuenta de que no hay una sola forma de vivir", dice Wilhelm.

• **Crear espacios cómodos para hablar.** Es preciso que los niños puedan expresar sus miedos, dudas e inseguridades sin sentirse juzgados. Los padres tampoco deben tener miedo a las preguntas de sus hijos: si no saben la respuesta, la pueden buscar juntos, ya que esto forma parte de una relación sana.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ESTE MES CON

SABERVIVIR

El mejor probiótico para mejorar tu microbiota

UN LIBRO CON NUEVOS HÁBITOS, ALIMENTOS ESTRELLA Y RECETAS DELICIOSAS

YA EN TU QUIOSCO

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA BOLA NEGRA. En el reparto, destaca Guitarricadelafuente, uno de los protagonistas, y Penélope Cruz, cuyo personaje sirve de nexo.

01. Cine

TEMPORADA DE OSCAR

El estreno de la película de los Javis abre la carrera para ver qué film competirá por este galardón

Tras su exitoso paso por el Festival de Cannes, el 25 de septiembre llega a los cines *La bola negra*, la esperada película de los Javis que entrelaza tres historias de amor homosexual y rinde homenaje a García Lorca y su pareja y a todas esas "historias de amor que quedaron bajo la tierra".

• **Novedades destacadas.** También se estrenan en pantalla grande *En la zona gris,* una película de Guy Ritchie, protagonizada por Henry Cavill y Jake Gyllenhaal (18/09); y *La otra madre,* con Jessica Chastain de protagonista (09/10).

MobLand (Tierra de mafiosos) cuenta con un reparto de lujo liderado por Helen Mirren, Pierce Brosnan y Tom Hardy.

02. Series

SEGUNDO ROUND

Llegan las segundas temporadas de series de éxito

Los nuevos episodios de *MobLand* se estrenarán en exclusiva en SkyShowtime el próximo 21 de septiembre. Los de *The gentlemen,* protagonizada por Theo James, llegan antes, el 9, a Netflix.

Entre los estrenos, destaca *El problema final,* la miniserie de Jose Coronado que adapta la obra de Arturo Pérez-Reverte (Netflix, 25/09)

Revistas.PeruRadio.net.pe

NOVELAS ETERNAS

Atrevidamente clásicas. Incomparablemente bellas. Absolutamente inspiradoras.

Mujercitas continúa siendo una novela vanguardista. Cumbres Borrascosas tiene que ver más con el presente que con el pasado. Y las páginas de Jane Eyre no pueden ser más actuales.

Una colección exclusiva, con acabados en oro, inspirada en la edición Cranford de 1891.

Una colección que nos invita a soñar.

EDICIÓN 1891 • CRANFORD collection • EXCLUSIVA

PRIMER LIBRO por solo 1,99 €

Ya disponible en www.novelaseternas.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

Me lo pido

El cambio de estación está a la vuelta de la esquina. Para recibirlo como se merece, sigamos mimando nuestra piel y cabello como hemos hecho en verano

01. Vitamina C
ILUMINADORA Y ANTIOXIDANTE

En la vuelta a la rutina, no podemos permitir que nuestro rostro acuse los signos de cansancio a la primera de cambio. Para evitarlo, los sérums con alta concentración de vitamina C, uno de los más poderosos antioxidantes, **permiten unificar el tono y mantener la luminosidad de la piel.** Su uso continuado, antes de nuestra crema habitual, estimula la renovación celular, fortalece la barrera cutánea y ayuda a mantener la piel revitalizada.

Sérums Tetramid C.E.F de **Theramid,** 29,66€; y Vitamin C Serum Iluminador de **Skin Generics,** 19,96€.

02. Cabello
SECADOR DE VIAJE

Un 32% más pequeño, un 25% más ligero, y con el mismo rendimiento. Es **la opción perfecta para nuestra bolsa del gimnasio o una escapada.** Nuestro pelo perfectamente cuidado con una herramienta de diseño.

◀ Secador de pelo Supersonic™ Travel de **Dyson,** 299€.

Perfume Mist Cherry de **Sephora,** 15€. Eau Vitaminée Énergie Abricot de **Biotherm,** 30,10€. All Over Perfume Mist Vanilla Cotta de **Cacharel,** 18,85€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

DD Cream Nude Skin Perfection SPF 15 de **Atashi,** 29,09€.

04. Wellaging
MANTENER EL COLOR

El bronceado del verano no tiene por qué desvanecerse. Nada mejor que "conservarlo" con **las DD creams, que van un paso más allá de las CC** ya que, además de unificar el tono y corregir imperfecciones, frenan los signos del envejecimiento.

05. Por la noche
LABIOS BIEN NUTRIDOS

Las mascarillas nocturnas superan la acción del bálsamo para **recuperar el confort de los labios secos.** Si, además, tienen un aroma afrutado, como esta, hacen el tratamiento muy apetecible.

Lip Sleeping Mask Açai Mango de **Laneige,** 25€.

03. Brumas
OLOR A VERANO

Los mist para cuerpo y cabello de inspiración gourmet nos permiten **mantener en nuestro recuerdo y estado de ánimo los aromas más veraniegos.** Son una refrescante manera de prolongar la sensación de periodo estival.

06. Imbatibles
ROPA CON VALOR ICÓNICO

¿Prendas desde 7 a 15€ y para toda la familia? Nos apuntamos. "Valor Icónico" es el nuevo lema de **Primark.** Después de las rebajas, **la firma también bajará los precios de la nueva colección otoño-invierno,** y lo hará en las prendas más populares, como las sudaderas o los pijamas.

DN
SCIENCE · GUIDED BY NATURE AND SCIENCE

BASE HYDRATANT SPF50

La protección solar diaria ayuda a prevenir:

✓ Envejecimiento prematuro
✓ Manchas cutáneas
✓ Daño celular acumulado

50 SPF PROTECCIÓN ALTA HIGH PROTECTION UVB UVA

DE NOYLE'S
COSMÉTICA PROFESIONAL
@DE_NOYLES

Revistas.PeruRadio.net.pe

Horóscopo

Descubre qué te depararán los astros en salud, fortuna y amor las próximas semanas

Aries

Del 21 de marzo al 19 de abril

Sentirás esa necesidad de descanso que le llega a todo guerrero. A pesar de tu naturaleza luchadora, precisas paz para rehacerte. Los astros te impelen ahora a replegarte.

Salud. Hazte las preguntas correctas para encontrar las respuestas a lo que te bulle por dentro.

Dinero. Es el momento de plantar para recoger más adelante. Proyéctate hacia el futuro con decisión.

Amor. Saturno frena tus impulsos y hace que se desconecte algo de tus verdaderos sentimientos.

Tauro

Del 20 de abril al 20 de mayo

Los asuntos personales serán tu prioridad este mes. Tu mundo interior se impone, pero no te desconecta del real. Tu parte práctica puede actuar incluso en piloto automático.

Salud. Dosifica tu energía y no busques llegar a todo. Las rutinas de sueño y deporte serán claves.

Dinero. Tendrás cierta sensación de estancamiento, pero las cosas avanzan a buen ritmo.

Amor. Venus acrecienta tu vena romántica. No te dejes abrumar por las emociones que despiertan.

Géminis

Del 21 de mayo al 20 de junio

Después de un pequeño freno, tu vida ha despegado con fuerza y este mes solo viene a confirmar la trayectoria ascendente que seguirás en esta segunda parte del año.

Salud. Júpiter puede incentivar el sedentarismo. Sobreponte a su influjo y no dejes de moverte.

Dinero. Mes tranquilo en cuanto a temas económicos. En el plano laboral, tu creatividad se afinará.

Amor. Tu vida social se reactiva y las relaciones se multiplican. Tu don de gentes te hará brillar.

Cáncer

Del 21 de junio al 22 de julio

Necesitabas desacelerar de las emociones del verano y este mes te ofrece la posibilidad de parar y poner un poco de perspectiva en tu vida. No la desaproveches.

Salud. Haber alcanzado una cierta paz interior hará que suba tu motivación y recargarás las pilas.

Dinero. Salir de tu zona de confort, aunque difícil, ha resultado positivo y ahora verás sus frutos.

Amor. Es un mes de certezas, de poner las relaciones en su sitio y apartar de ti lo que no te conviene.

Leo

Del 23 de julio al 22 de agosto

El tránsito de Júpiter por tu signo, algo que ocurre cada 12 años, acentúa tus cualidades innatas (carisma, valentía...). Su relación con Plutón este mes marcará un punto de inflexión para ti.

Salud. Riesgo de *burn out* si no se cuida el descanso y se gestiona el estrés. Dosifícate convenientemente.

Dinero. Tu creatividad y valentía harán que pongas en marcha proyectos que pueden ser provechosos.

Amor. Buen momento para las relaciones, antiguas y nuevas.El romance está en el aire.

Virgo

Del 23 de agosto al 22 de septiembre

Sigues centrada en el autocuidado, en consolidar el trabajo personal de crecimiento que estás haciendo. El objetivo este mes será poner barreras protectoras.

Salud. Date tiempo para recuperar tu energía. El estrés puede seguir provocando problemas gástricos.

Dinero. Tras los eclipses de agosto y los cambios que comportaron, buscarás la estabilidad.

Amor. Es momento de alejar de ti la toxicidad que generan ciertas relaciones. Necesitas soltar.

Libra

Del 23 de septiembre al 22 de octubre

La llegada del Sol a tu signo traerá estabilidad. Sentirás que vuelves a pisar tierra firme después de meses de incertidumbre. Aun así, debes seguir haciendo un trabajo de crecimiento.

Salud. Puedes acusar contracturas heredadas de la etapa anterior. Haz una recuperación activa.

Dinero. Gracias a la renovada seguridad que has conquistado, trabajo y finanzas irán al alza.

Amor. A pesar de que odias discutir, este mes necesitas aclarar ciertas situaciones, aunque duela.

Escorpión

Del 23 de octubre al 21 de noviembre

No se puede estar en misa y repicar, así que los astros te mueven a parar y hacer una revisión de tu presente para ver cómo quieres encarar el futuro. No lo vayas postergando.

Salud. Somatizar los problemas pasa factura si no se encuentran las herramientas para gestionarlos.

Dinero. Proyectos no te faltan. Ahora es el momento de ver cómo llevarlos a la práctica.

Amor. Baja la guardia y deja que los que te quieren puedan llegar hasta ti sin sortear barreras.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sagitario

Del 22 de noviembre al 20 de diciembre

Tu nivel de autoexigencia puede jugarte malas pasadas. No te pongas más presión de la necesaria. Confía en ti y deja que las cosas fluyan a su ritmo. Roma no se construyó en un día.

Salud. Hablar es terapéutico y te ayuda a calmar tu ansiedad. Combínalo con hacer más deporte.

Dinero. Júpiter impulsa tu economía y Saturno te llama a la cautela, lo que favorece el ahorro.

Amor. Sanarás heridas del pasado a costa de una visión romántica del amor. Mejor un diálogo sincero.

Capricornio

Del 21 de diciembre al 20 de enero

Septiembre es un momento dulce para ti porque los astros te favorecen y miman. Te sentirás en paz y tendrás la feliz sensación de tener la situación controlada. Disfruta tu momento.

Salud. Establecer rutinas es fundamental para ti, sobre todo en cuanto a descanso se refiere.

Dinero. Necesitas ser flexible y racionalizar la carga laboral. Trabaja en una mejor planificación.

Amor. El momento plácido que atraviesas atrae a personas que querrás mantener junto a ti. Ábrete a ellas.

Acuario

Del 21 de enero al 19 de febrero

Los temas económicos centrarán tu atención. Necesitas reevaluar tus gastos e ingresos y ver cómo. Pero recuerda que hay otros aspectos vitales que no debes abandonar.

Salud. No descuides la buena hidratación ni llevar unos horarios regulares de sueño y alimentación.

Dinero. Rescata ideas que has descartado. Puede ser el momento de ponerlas en marcha.

Amor. Necesitas tu independencia y redefinir las bases de tus relaciones, incluidas las amistosas.

Piscis

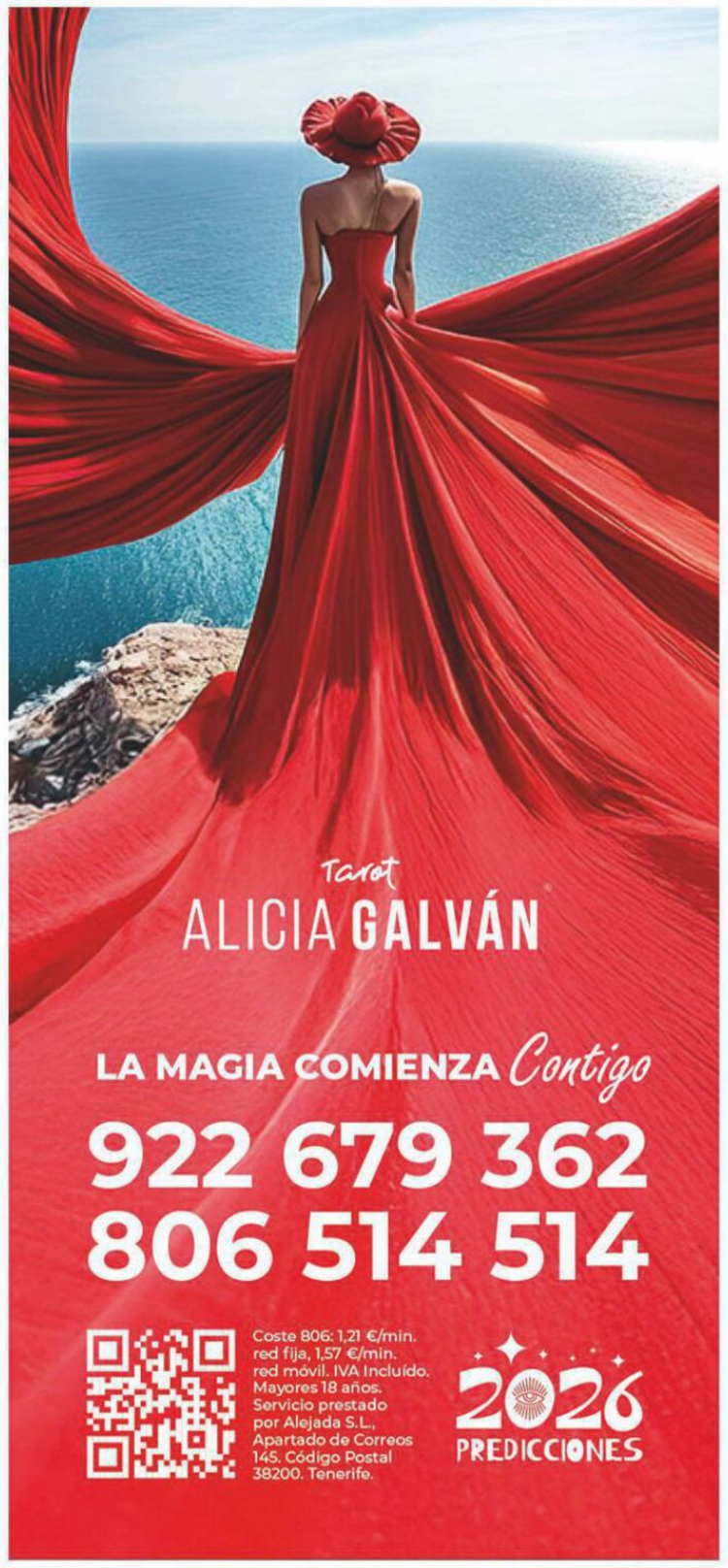
Del 20 de febrero al 20 de marzo

Sentirás que te desprendes de algunas de las cadenas que te atenazaban. Cadenas que, muchas veces, te pones a ti misma. Es un momento de maduración importante. Disfrútalo.

Salud. El período de calma que atraviesas se refleja en una mejora de las pequeñas dolencias.

Dinero. Tras meses de esfuerzos, ahora verás la luz al final del túnel financiero. Facilidades laborales.

Amor. El crecimiento personal que has hecho se ve en la calidad de las relaciones que estableces.



ANÚNCIESE AQUÍ: 985 175 777

Revistas.PeruRadio.net.pe

Es nuevo

Desodorantes con plus

ISDIN lanza una nueva línea de desodorantes dermocosméticos que no solo actúan contra el sudor y el mal olor, sino que refuerzan la función barrera de la piel. Entre ellos, incluye algunos especialmente diseñados para pieles sensibles. **isdin.com**

UN OASIS EN LA CIUDAD

Para seguir disfrutando del verano, el hotel barcelonés **Torre Melina Gran Meliá** invita a huéspedes y público local a disfrutar de una agenda repleta de atractivas experiencias. Desde conciertos de música clásica y sesiones de jazz al aire libre a cine bajo las estrellas, sin olvidarnos de su nuevo rooftop Entre Cielos y los protocolos well-aging de SeaSkin Life Holistic Club. **melia.com**

LIGERAS Y SANAS

Para quienes buscan refrescarse con bebidas sin alcohol y sin gas, hay dos nuevas propuestas muy sugerentes: las infusiones frías con fruta en lata de **Cupper;** y las bebidas vegetales de avena de **Abbot Kinney's:** el Iced Café y el Iced Choco. **cupper-teas.es** y **abbotkinneys.com**

Enriquecida

Líder en la innovación de productos lácteos funcionales, **Puleva** lanza Vita Calcio con Colágeno, una leche desnatada que, además de estos dos ingredientes, también está enriquecida con vitaminas y magnesio. **lechepuleva.es**

GALARDONADOS

Estos son los productos elegidos por los consumidores en los Premios Victoria de la Belleza y Victoria de Todos los Pequeños 2026. **premiosvictoriadelabelleza.com**

Revistas.PeruRadio.net.pe

El confort del hogar

Mimma Gallery apuesta por una selección de muebles y objetos pensados para afrontar la vuelta a la rutina. Todos ellos combinan la funcionalidad con la sensación de calma y bienestar. **mimmagallery.com**

BELLEZA Y SALUD

En casos de piel seca, sensible o con problemas de elasticidad, el Omega 7 de **Eiralabs** puede ser una buena ayuda. El ácido graso, presente en el aceite de espino amarillo que incluye su fórmula, ayuda a regenerar los tejidos. **eiralabs.es**

RIZOS DEFINIDOS Y SIN FRIZZ

Para quienes les gusta presumir de melena rizada o con ondas, **Lakmé** ha lanzado su línea profesional Teknia True Curls. Los seis productos que la integran están formulados para hidratar profundamente, minimizar el encrespamiento y conseguir un 89% más de definición. **lakme.com**

Aniversario

Pantene celebra 20 años con Paula Echevarría como embajadora. Para conmemorar el momento, la firma lanza su nueva gama Repara y Protege LOVE Edition, inspirada en la icónica obra LOVE del artista Robert Indiana. **pantene.com**

Cámaras de alta gama

Fujifilm lanza un nuevo modelo plateado de su cámara instantánea analógica de gama alta, la instax mini 99™. Con su acabado clásico y elegante, se suma al modelo en negro ya existente e incorpora funciones avanzadas, como un dial de efectos de color o el botón Viñeta Manual, que permite crear marcos alrededor de la imagen. **fujifilm.com**

Revistas PeruRadio.net.pe

Y en nuestra web

Empezar septiembre con CLARA actualiza tu armario y tu neceser con las novedades más punteras

MODA

Profundizamos en las tendencias que se impondrán este otoño/invierno 2026-2027

DIETA

¿Necesitas un détox tras las vacaciones? Tenemos los mejores planes nutricionales

DEPORTE

45 frases motivadoras sobre el deporte para hacer ejercicio y no rendirte

Clara.es

Revistas.PeruRadio.net.pe

REDACCIÓN

DIRECTORA EDITORIAL Empar Prieto

DIRECTORA DE ARTE Inés Sarrias
DIRECTORA DIGITAL Laura Pérez Llorca
REDACTORA JEFE Carme del Vado
REDACCIÓN Encarna Aguado
MAQUETACIÓN Maite Ducun
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lola Triviño
ASISTENTE DE REDACCIÓN Sandra Peña
COORDINADORA WEB Laura Revilla
REDACTORA WEB Marta Carcelén
COLABORADORAS Berta Blanch, Raquel González,
FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Gallery Stock, Getty Images, Shutterstock, Launchmetrics, Taverne

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Tel. 934.157.374. E-mail: clara@rba.es

RBA BRANDS
CEO Enrique Blanc
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén González, Belén Pérez-Bedmar
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID C/ Méndez Álvaro, 56, Planta 5. 28045 Madrid. Tel. 915.106.600. Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella, Marién Pérez
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Carmen Álvarez
PUBLICIDAD BARCELONA Avda. Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 934.157.374

RBA REVISTAS
PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS Aurea Diaz
DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL Berta Castellet
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramón Fortuny

DISTRIBUCIÓN AQUITANIA PUBLICACIONES, S.L.
IMPRIME ROTOCOBRHI, S. A.
DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA Brihet e Hijos, S. A.
DISTRIBUCIÓN EN MÉXICO IBERMEX, S. A. de CV
DEPÓSITO LEGAL B-36119-1992. **EDICIÓN** 12-2026
PRINTED IN SPAIN
ISSN 1132-3213. **ISSN REVISTA DIGITAL** 2014-6116
ATENCIÓN AL LECTOR suscripciones@rba.es

©RBA REVISTAS, S.L. 2026
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidos en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

Esta edición contiene imágenes ilustrativas generadas con asistencia de IA y revisadas por el equipo editorial.

EL SANTO

EL ARTISTA MODOU GUEYE (@artmodou)
FOTOGRAFIADO EN EL SANTO

elsantostore.com
@elsantostore
C/ Duran i Bas, 5, 08002 Barcelona

Revistas.PeruRadio.net.pe

INNOVACIÓN

MAGIC CONNECT

VISTA | SONIDO | ESTILO

CONECTAR LLAMAR ESCUCHAR HABLAR

TAMBIÉN DISPONIBLE EN VERSIÓN SPORT

Más de **15 modelos** de gafas personalizables gracias a sus **varillas intercambiables**: clásicas o conectadas.

*Montura MAGIC CONNECT: 251 € (IVA incl.) con varillas conectadas con tecnología bluetooth® v5.4. Incluye 2 Clips MAGIC: solo sirven para la montura compatible. Ver instrucciones y recomendaciones de uso en óptica o afflelou.es.

ALAIN AFFLELOU
Óptico y Audiólogo

Revistas.PeruRadio.net.pe